

Самые правдивые истории из жизни

№4

1001 совет Женщинам

Пасхальные
угощения

с. 12-14

Как одеваться после 40 с. 5

Восточная сказка
в интерьере квартиры с. 10

Как выбрать цвет
обоев на кухню с. 11

Как вылечить с. 20
охрипший голос

Копченая рыбка:
как выбрать с. 23

Выбираем детские
ролики с. 24

"Серая" зарплата:
стоит ли ее бояться? с. 29

Упражнения на гибкость,
или секреты идеальной фигуры с. 22

Кулинарные
рецепты

16+

Уход за лицом

Витаминизированный крем

Смешайте 2 ч. л. жирного питательного крема, 20 капель витамина А, по 10 капель витаминов Е и Д. Смесь нанесите на лицо мягкой кисточкой, втирая круговыми движениями около 10 мин. Оставьте маску ещё на 10 мин, а затем смойте тёплой водой или настоем берёзовых почек.

Крем для чувствительной кожи

4 ст. л. простокваши смешайте с 2 ч. л. растёртой сухой или 10 г свежей зелени петрушки. Добавьте 3-5 капель лимонного сока. Наложите маску на лицо на 10 мин, смойте тёплым молоком или отваром ромашки.

Для умывания утром и вечером используйте простоквашу, кефир, а для обтирания лица - отруби. 2 ст. л. отрубей смочите тёплой водой и полученной кашицей оботрите лицо. После умойтесь прохладной водой.

Вернуть здоровье волосам

Весной мы замечаем, как сильно выпадают волосы, а голова начинает сильно чесаться. Попробуйте почесать волосы настоем череды.

Обновляющая маска из йогурта

4 ст. л. сухой травы череды измельчите, положите в эмалированную посуду и залейте стаканом крутого кипятка. Плотно накройте крышкой: пусть настоится 20 мин. Процедите настой и добавьте по очереди 1/2 взбитого желтка, 1/2 ч. л. жидкого мёда и 1 ст. л. картофельного крахмала. Перемешайте.

Понадобятся: 1/4 банана, 1 ст. л. мёда, полстакана натурального йогурта. Разомните банан и смешайте с мёдом и йогуртом. Нанесите состав на лицо и шею. Смойте спустя 10 минут. Йогуртовая маска - очень эффективное средство для поддержания красоты. Йогурт насыщен молочной кислотой, которая оказывает на кожу успокаивающее и заживляющее действие, ускоряет процессы регенерации. Глубоко увлажняя кожу, маска делает ее особенно нежной и гладкой.

Перед мытьём головы волосы разделите на пряди и ватным тампоном нанесите массу на кожу головы. Обвяжите волосы полотенцем на 1-2 ч., вымойте волосы мягким шампунем и ополосните подкисленной водой. Маску желательно делать 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Не забудьте напоить волосы берёзовым соком! Он стимулирует рост волос - разведённым водой (1:1) соком мойте голову два раза в неделю. Если берёзовый сок смешать с аптечной настойкой календулы (1:1), добавить немного корицы и несколько гвоздичек (пряность), получится лосьон, который полезно втирать в кожу головы тем, кто хочет избавиться от перхоти, а также усилить рост волос.

Защита от солнца

Веснушки появляются в конце зимы и приводят в ужас немало красавиц. «Солнечные брызги» - это естественная реакция организма на весеннее повышение солнечной активности. Не последнюю роль играют и особенности кожи. Чтобы избежать появления веснушек, с наступлением весны начинайте принимать аскорбиновую и никотиновую кислоты (последняя ослабляет чувствительность кожи к солнечным лучам). Ешьте пищу, содержащую витамин С, используйте солнцезащитные средства.

Удалить пигментные пятна и веснушки помогут маски

Возьмите по 1 ч. л. творога, оливкового масла, молока и морковного сока, хорошо разотрите и нанесите на участки с веснушками. Через 15 мин. маску смойте тёплой водой и протрите кожу кусочком льда.

Для умывания утром и вечером используйте простоквашу, кефир, а для обтирания лица - отруби. 2 ст. л. отрубей смочите тёплой водой и полученной кашицей оботрите лицо. После умойтесь прохладной водой.



Ванночки для ногтей

Требуется: 1/3 ст. растит. масла, 1 ч. л. лимонного сока, 10 капель витамина А.

Приготовление: слегка подогреть растит. масло, добавить к нему лимонный сок и витамин А. Тщательно перемешать полученную смесь.

Применение: опустить руки в ванночку, держать 10-15 минут.

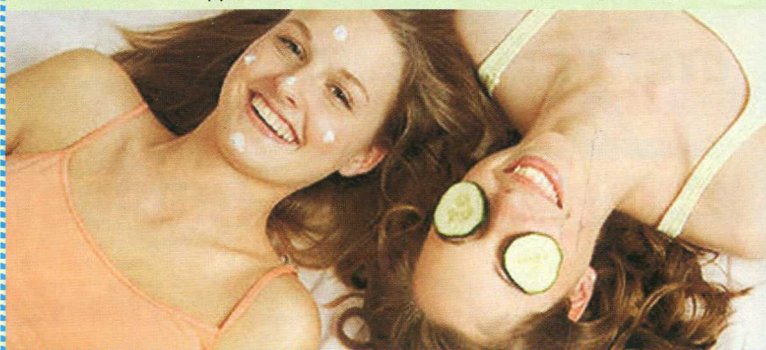
Ванночки для ногтей с небольшим количеством уксуса или лимоном отлично отбеливают ногти.

Ванночки для ногтей с эфирными маслами очень хороши для устранения ломкости ногтей: лимон, грейпфрут, цитронелла, розмарин.

Ванночки для ногтей с эфирными маслами иланг-иланг, лаванда, бергамот применяются для полировки ногтевой пластины.

Компрессы для глаз

Чтобы припухлости и мешки под глазами не испортили весеннее настроение, делайте компрессы из «спитых» чайных пакетиков. Иногда косметического ухода за кожей лица бывает недостаточно, поэтому проводите каждое утро гимнастику для лица для глазных яблок. Крем для век накладывайте за несколько часов до сна.



Исправление с помощью макияжа

Нос имеет большое влияние на общую гармонию лица. Незначительные дефекты можно исправить самостоятельно. Например, коррекция носа с помощью макияжа визуально скроет мелкие недостатки. Коррекция формы носа с помощью макияжа основана на двух принципах: создание с помощью игры светотени оптических эффектов, которые сглаживают или, наоборот, выделяют нужные поверхности, и акцентирование внимания на других элементах лица, таких как губы или глаза.

подчеркивать линию носа темной основой.

Вздернутый нос

Как правило, вздернутые носики в коррекции не нуждаются и считаются очень пикантной особенностью лица. Исправить форму можно, нанеся темную основу в центральной части кончика носа, растушевав область нанесения вверх, к переносице.

Греческий нос

Прямой нос с явно выраженной переносицей. Эффективная коррекция такой формы носа – с помощью макияжа нанесите темную основу на основание и хорошенько ее растушуйте, чтобы избежать формирования слишком четкой темной зоны.

Нос с горбинкой, «орлиный нос»

Эта форма характеризуется ярко выраженным горбиком, что придает лицу тяжелое и несколько грубоватое выражение. Выделите основание носа в области между бровями более светлым тоном. Если необходимо, продолжите выделение. Не рекомендуется

Приплюснутый нос

Нос с широкими крыльями и очень плоским основанием. Эту форму можно улучшить, нанося темную основу на боковые части носа и светлую – по всей переносице. Если неправильная форма носа доставляет вам дискомфорт, подойдите серьезно к решению этой проблемы. Профессиональное искривление перегородки носа поможет вам почувствовать себя красивой и желанной. Позаботьтесь о своей внешности.

Длинная форма носа

Типичный для вытянутого лица нос длинной формы нарушает общую гармонию и придает лицу иллюзию кривизны. Рекомендуемая коррекция носа – создайте с помощью макияжа асимметрию глаз. Это оптически сделает форму носа короче. Или нанесите темную основу на крылья носа и перегородку над верхней губой.



Макияж при близорукости: на что следует обратить внимание?

Прежде всего, даже если вы не привыкли к ярким оттенкам и броскому макияжу, выберите черную тушь и насыщенные цвета теней для век. Мэйк-ап, выполненный с использованием пастельных и телесных тонов, в данном случае категорически противопоказан. Лучше остановиться на тенях ярких цветов, но подберите их так, чтобы они сочетались с вашей одеждой и цветом оправы. Нет необходи-

Это тот случай, когда акцент в макияже нужно делать именно на глаза. Особенно это касается тех случаев, когда они невелики от природы, ведь минусовые стекла сделают их еще меньше, и при неправильном макияже они визуально могут уменьшиться в два раза.

мости использовать сразу всю палитру – достаточно будет нанести основной оттенок на нижнее и верхнее веко, а потом тщательно растушевать, убирая все лишнее. Затем сделайте акцент на внешнем уголке с помощью более яркого оттенка того же цвета (для этого идеально подойдут уже готовые двухцветные тени).

В завершение макияжа под минусовые очки стоит выделить глаза стрелкой. Ее длина и ширина будет зависеть от общего стиля одежды и ситуации в целом: на деловом приеме и дружеской вечеринке толстые стрелки а-ля 60-е воспринимаются все же по-разному. Губы при столь ярком макияже глаз лучше сделать нейтральными: обведите контур карандашом и нанесите прозрачный блеск.



Как подобрать цвет блеска для губ



Идеальный цвет блеска для губ должен быть на один-два тона темнее, чем натураль-

ный цвет ваших губ. Чтобы проверить, подходит ли вам этот оттенок, нанесите блеск только на одну губу. Если цвет окрашенной губы на тон или два темнее, чем цвет губы без блеска, значит, вы нашли свой оттенок. Что делать, если вы хотите купить блеск, а у вас нет возможности протестировать его на себе перед покупкой? Вы можете довериться цвету, нанесенному на упаковку. Просто поднесите образец к своим губам и посмотрите в зеркале, насколько он темнее ваших губ. Для лучшего сравнения подойдите к окну и рассмотрите его при дневном естественном свете.

Женщинам со светлой кожей отлично подходят оттенки, близкие к натуральному цвету губ, – слегка абрикосовые, розовые и светло коралловые. Желательно избегать коричневых тонов, которые в сочетании со светлой кожей будут выглядеть тускло или блекло. Обладательницы персикового и розового оттенка кожи могут выбрать помаду более темных оттенков. Вы будете отлично смотреться в розовых и розовато-лиловых тонах. Отложите в сторону яркие красные цвета, а вместо них обратите внимание на насыщенные бордовые оттенки. Цвет темной сливы, шоколада или красный замечательно сочетаются со смуглой кожей.

Туфли сезона «Весна - лето 2014»

Цветочный принт



Цветочные мотивы – вот еще один актуальный тренд этого сезона. Эксклюзивные яркие туфли с абстрактной графикой или с изображением цветов выглядят всегда необычно и романтично.

Настоящие кокетки обязательно оценят такие модели по достоинству! Такую обувь лучше всего сочетать с нарядом подобного принта, только более крупного, или надевайте однотонную юбку, платье или брюки и подбирайте аксессуары в тон туфель, чтобы гармонично завершить ансамбль.



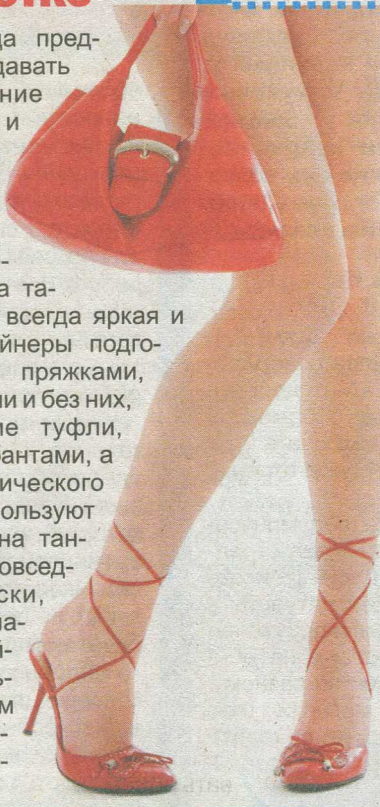
Кружева, стразы и камни

Одним из самых модных хитов теплого сезона 2014 года можно смело назвать нежные и привлекательные кружевные туфельки. Обладательницы такой пары обуви всегда будут выигрышно выглядеть, создавая образ романтической загадочной особы. Кремовые, белые или яркие туфли будут смотреться очаровательно с легким платьицем или сарафаном.

Если вы не являетесь поклонницей кружев, тогда советуем выбирать обувь, декорированную стразами и камнями – это отличный вариант для вечерних мероприятий. Дизайнеры всего мира предоставили широкий выбор утонченных моделей женской обуви на высокой шпильке со стразами. Для повседневной носки такие модели, разумеется, не подходят, а вот для выхода в свет лучшего решения вам и не найти.

Удобство на первом месте. Туфли на танкетке

Современная мода предлагает девушкам отдавать предпочтение удобным и практичным туфлям на платформе. Цветовая палитра таких туфель всегда яркая и смелая. Дизайнеры подготовили модели с пряжками, открытым носком, с задниками и без них, вы можете приобрести яркие туфли, украшенные лентами, стразами и бантами, а также сдержанные пары классического фасона. Большинство женщин используют яркие модели на танкетке для повседневной носки, ведь они намного устойчивее шпильки и при этом выглядят сексуально и оригинально.



Прямоугольные и трапециевидные каблуки



Пришло время поговорить о туфельках для городских прогулок, путешествий и деловых свиданий.

Яркие туфли в сезоне весна-лето 2014 могут иметь устойчивый толстый каблук. Они могут быть выполнены из лакированной или искусственной кожи. Такая обувь будет уместной не только на званом ужине, но и вечеринке.

Яркие кожаные модели синего, кораллового и темно-зеленого цветов гармонично впишутся в ансамбль для прогулки с возлюбленным или для поездки в другой город. Известные модельеры позаботились о дамах, предложив большой выбор вариантов роскошных и в тоже время практичных босоножек и туфелек.

Аппликация, контрасты платформ и поверхности модели, элементы декора – подобные детали сделают туфельки по-настоящему яркими и стильными!



Стиль сафари снова актуален!

Комфорт и надежность – главная отличительная черта этого стиля. Кожаные сандалии на шнуровке, туфли из льна или натуральной кожи, босоножки на танкетке или пробковой подошве гармонично дополняют любой образ.

Яркие туфли сезона весна-лето 2014 с анималистическими принтами гармонично будут смотреться с лосинами и модными туниками. А дополнить образ могут массивные украшения, крупные браслеты и подвески. Многие известные модельеры из сезона в сезон, вдохновляясь интересной эстетикой сафари, создают летние коллекции, утверждая, что он подходит абсолютно каждой женщине любого возраста. Обувь такого фасона можно свободно комбинировать со спортивным, кэжуал и милитари стилями.

Ежегодно лучшие дизайнеры мира воплощают мечты дам и дарят им изысканные и роскошные коллекции новой обуви. Огромный выбор моделей разнообразных фасонов и стилей позволяет каждой девушке заявить о себе и создать свой неповторимый имидж. Следите за новинками моды нового сезона с нами, чтобы быть всегда на вершине модной волны!

В 20 лет мы эффектно выглядим в любой простой кофточке и джинсах, потому что молоды. С возрастом необходимо тщательно следить за тем, что на нас одето. После 40 ставку стоит делать именно на одежде и аксессуарах. Если женщина красиво одета, на ее морщины обращают меньше внимания. Очень часто женщины с годами начинают одеваться во что попало - бесформенные нелепые наряды или же, наоборот, одеваются слишком ярко и вызывающе. Это неправильно. Грамотно подобранный гардероб позволит вам выглядеть стильно, эффектно и даже моложе.

- Из тканей выбирайте трикотаж, кашемир, тонкую шерсть. Не следует носить вещи из блестящей ткани.

- Не носите толстые вязаные вещи и бесформенные свитера.

- Не приемлемы футболки и кофточки с «детскими» аппликациями и не закрывающие живот.

- Брюки выбирайте прямые, чуть расклешенные от бедра. В таких брюках вы особенно хорошо будете смотреться, если оденете с ними туфли на каблук. Не носите сильно обтягивающие брюки.

- Джинсы носить можно, но только без лишних вставок и страз, а цветовая гамма должна быть синей либо же голубой.

- Юбочному костюму предпочитайте брючный.

- Блузки носите однотонные, без оборок и рюш. Подберите себе такую блузку, чтобы она хорошо прилегала и подчеркивала вашу фигуру.

- Платья и юбки не должны быть слишком короткими - это будет выглядеть просто нелепо, но и не слишком длинными. Оптимальная длина - чуть выше или ниже колена.

- Пальто и куртки должны быть хорошего классического покроя. Силуэт прямой или слегка расширяющийся.

- Скрывайте проблемные участки и подчеркивайте достоинства. Если ваша шея и грудь в отличном состоянии, можно носить декольте. Красивые руки - можно их открыть.

- Обувь должна быть изящной, ни в

Как одеваться

Советы стилиста 5

после 40

коем случае не старушечьей. Если вам тяжело носить обувь на высоком каблуке, выбирайте каблук 3-4 см. Не покупайте обувь с широким носом.

- К своему наряду обязательно добавляйте аксессуары: броши, кольца, браслеты, бусы, серьги. Только не надевайте их слишком много. Откажитесь от массивных украшений и отдайте предпочтение изящным.

- Сумке стоит уделить не меньшее внимание. Она должна быть элегантной, среднего размера.



Цвет и размер

- Несомненно, что правильный выбор цветовой гаммы поможет выглядеть стройнее. Так, если верхняя и нижняя часть костюма выдержаны в одном цвете, то возникает видимость вытянутого силуэта, что создает тот самый эффект стройности.

- Особенно подходят для этой цели темные оттенки: серый, синий, хаки и, конечно, черный. Изюминку ансамблю придаст сочетание нескольких тонов одного цвета.

- Чтобы выглядеть стройнее, многие девушки и женщины покупают себе одежду либо сильно обтягивающую, либо на размер меньше. Такая одежда скорее подчеркивает все лишние складки, а не соблазнительные изгибы фигуры.

- С другой стороны, и наряды большего размера не является лучшим выбором: вместо того, чтобы скрыть свои недостатки, вы создадите эффект бесформенности фигуры.

- Правильно подобранный костюм должен мягко облегать изгибы, но не стеснять. Например, чтобы выглядеть более стройно, купите одежду с запахом, которая подчеркивает линию талии и груди, но при этом позволяет корректировать объем.



Размер: 44/46

Вам потребуется: 600г однотонной пряжи (100% хлопка), крючок №2,5.

Ажурный узор: вязать по схеме. Связать 1раз с 1-го по 7-й р., затем повторять со 2-го по 7-й р.

Кайма: вязать по схеме 2. Начать п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить по узору. 1-ю п. каждого р. заменять на в. п. подъема, число которых указано на схеме.

Внимание! Сделать выкройку в натуральную величину, убавления и прибавления п. выполнять по выкройке.

Спинка:

крючком набрать цепочку из 216в. п. +3в. п. подъема и вязать 1р. каймы по схеме 2, затем продолжить ажурным узором по схеме 1. На высоте 48см выполнить убавления для горловины.

Перед:

вязать, как спинку, но для горловины убавлять п. на высоте 40см. На высоте спинки работу закончить.

Рукав:

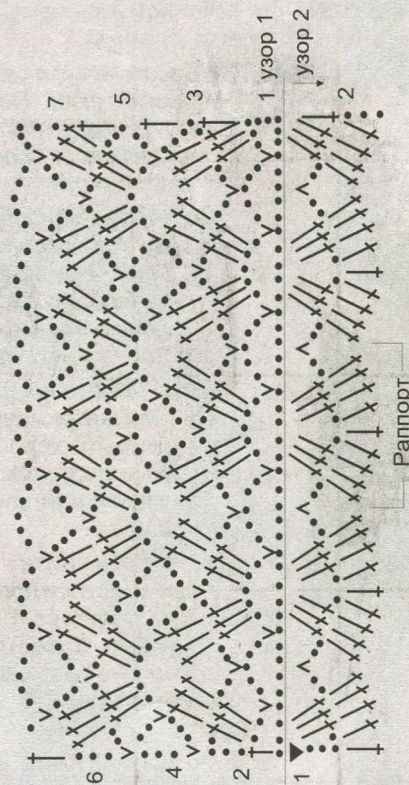
крючком набрать цепочку из 264в. п. +3в. п. подъема и вязать 1р. каймы по схеме 2, затем продолжить ажурным узором по схеме 1. На высоте 22см работу закончить.

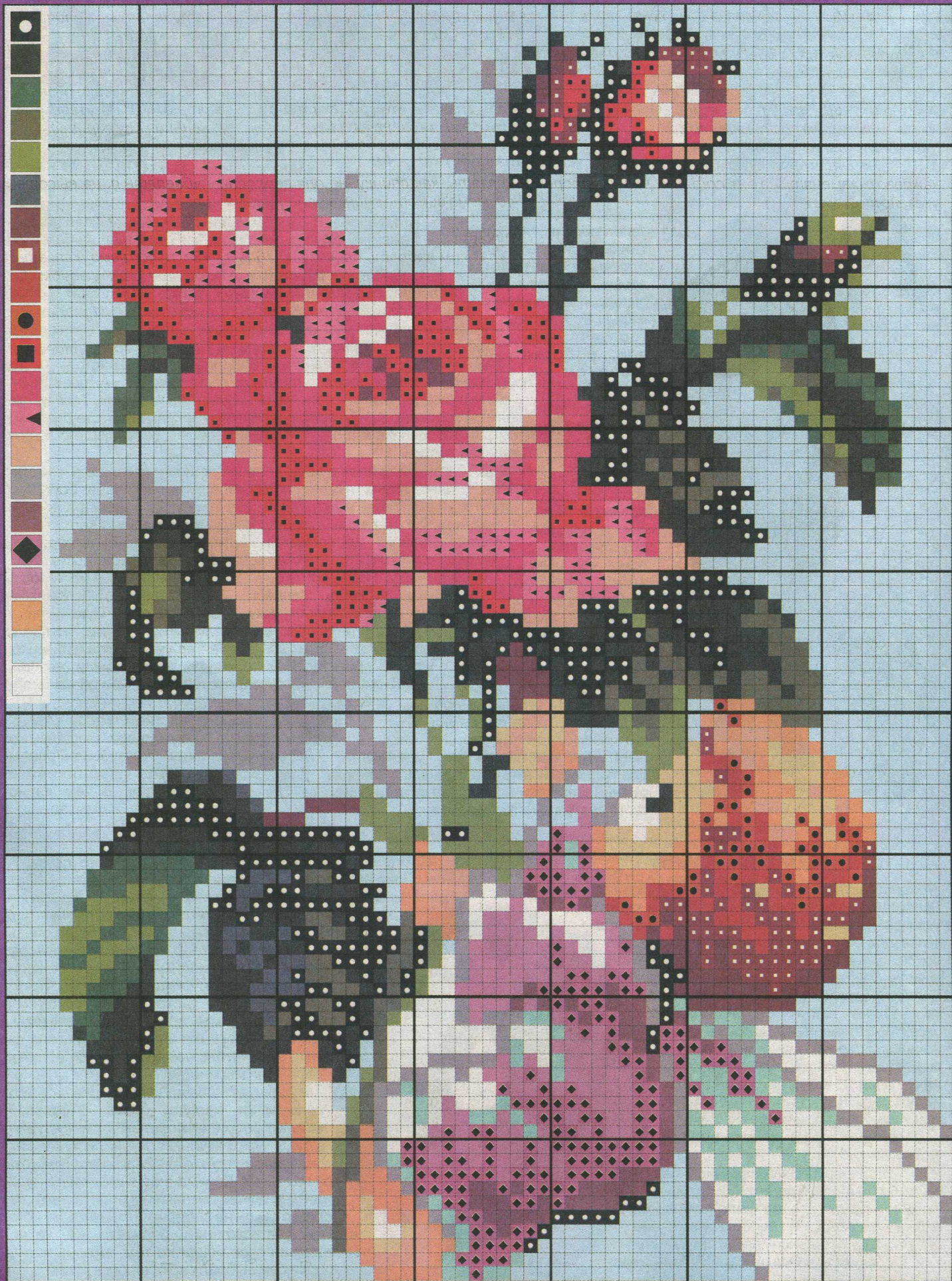
Сборка и отделка:

выполнить плечевые швы и связать вдоль выреза горловины кайму по схеме 2. Выполнить боковые швы, швы рукавов и шить рукава.

Условные обозначения:

- =1в. п.;
- ▲ =1соед. ст.;
- † =1ст. с/н.;
- ∇ =1ст. б/н.





Дмитрий Миллер появился на свет второго апреля 1972 года в самой обычной советской семье. Мать актера работала бухгалтером, отец – плотником и столяром. Все детство и юность Дмитрия прошли в городе Мытищи, расположенном недалеко от Москвы.

«С любимой встретились, и больше не расставались»

Кинокарьера

Надо сказать, что он никогда не мечтал о карьере актера, учился в обычной

К 2002 году актер уже закончил обучение в Высшем театральном училище им. М.С.Щепкина, в мастерской В.А. Сафронова, после чего он вошел в состав труппы музыкального театра «на Басманной». В данном коллективе он выступал на протяжении четырех лет, после чего он попал на большой экран.

школе и думал поступать на врачебную специальность и даже прошел по конкурсу в медицинский техникум. Он успел сменить несколько занятий – был спортсменом, отслужил в

Его дебютной работой в кино стала роль в известном телесериале «Марш Турецкого», который был снят в 2000 году. После чего актер сыграл в таких фильмах и сериалах, как «Next. Следующий», «Бальзаковский возраст, или все мужики сво...-2». Популярность пришла к Дмитрию после его роли Максима Орлова в сериале 2008 года «Монтекристо». Также актер снимался в таких фильмах и сериалах, как «Антикиллер», «Слуга государев», «Весельчаки», «Счастливого пути». Телезрителям он особенно запомнился по фильму «Весельчаки», где Дмитрий сыграл любовника одного из главных героев, работающего в шоу трансвеститов.

армии, торговал на рынке, тушил пожары в Якутии, торговал пиццей, работал сторожем на стройке. Однако все изменил один случай. Однажды, когда ему было 25, Дмитрий поехал с другом в Москву и увидел объявление о том, что идет набор актеров для театральной студии. Он захотел посмотреть, как проходят пробы и, проникнувшись атмосферой происходившего, решил прочитать отрывок «Моего Гамлета».

В 2010 году он снялся в весьма провокационном сериале «Черкизона. Одноразовые люди», который принес ему еще большую популярность. Также в 2010 году актер отметил в таких фильмах и сериалах как «Дальше – любовь», «Дочки-матери», «Когда на юг улетят журавли», продолжении картины «Как же быть сердцу», «Масакра». 2011 год также выдался для актера достаточно насыщенным. Прежде всего, он снялся в сериале «Светофор», где сыграл Эдуарда Серового (Эдика Зеленого). В фильме «Рыжик в зеркальце» ему достались сразу две роли – братья-короли Себастьян и Мортис. Также, помимо вышеописанных, в 2011 году актер участвовал в съемках таких проектов, как «Склиф», «Моя новая жизнь», «Бомбила», «Записки экспедитора Тайной канцелярии 2».

Еще один фильм с участием актера «Августейший посол», к сожалению, завершен не был. Также актер участвовал в одном из сезонов «Ледникового периода», о чем давно мечтал.

Личная жизнь

Актер счастлив в браке с молодой актрисой Юлией Деллос. Познакомились они благодаря одному из увлечений Дмитрия – чечетке. Одно время он увлекался степом, и однажды его попросили помочь одной актрисе научиться танцевать чечетку. Этой актрисой и оказалась Юлия Деллос. Постепенно (Дмитрий признается, что не любит стремительного развития отношений) молодые люди начали встречаться, а потом и поженились. Актер очень любит свою жену, говорит, что в ней воплотился идеал его мечтаний – добрая, красивая, верная, искренняя женщина, к которой всегда хочется возвращаться домой.

«С Юлей мы познакомились на занятиях по степу, – делится Дмитрий. – Не могу сказать, что это была любовь с первого взгляда. Я вообще не очень люблю стремительное развитие отношений. Сначала мы долго общались по телефо-

ну, постепенно понимали, что не можем друг без друга. А потом снова встретились и больше уже не разлучались. Юля дала мне ключи от своей съемной квартиры и уехала по делам во Францию. Я безумно скучал, встречал ее с цветами и супом в термосе. Сначала было очень тяжело – денег не хватало, приходилось на всем экономить. По выходным мы приглашали друзей «на пиццу». Каждый приносил что-то с собой – кто-то тесто, кто-то сосиски. И потом из всех этих продуктов мы готовили. Даже яблоки рвали в парке, Юля пекла из них замечательные пироги. В общем, пережили мы многое.»

У пары есть сын Даниил, ребенок его супруги от первого брака. В данный момент он уже окончил школу и поступил в МГУ на факультет журналистики, как хвастается успехами сына актер. Несмотря на то, что Даниил еще в школьные годы снялся в одном рекламном ролике, идти по стопам отца он не собирается. Давить на него в этом направлении родители не хотят, обосновывая свое решение тем, что они хотят, чтобы их сын сам выбрал свою дорогу в жизни.



После развода я встретила любовь

История из конверта 9

Вышла замуж я очень рано – в 18 лет. Не то, чтобы я очень любила своего парня, просто поскорее хотелось начать самостоятельную жизнь, ведь я считала тогда себя совсем взрослой, а опека родителей меня тяготила. Мой парень говорил, что очень любит меня, восхищался мной, носил меня на руках, и, когда сделал мне предложение, я не раздумывала. И не пожалела, что вышла замуж. Мы были счастливы. Муж работал, я занималась домашним хозяйством. Он говорил, что его любимая женщина не должна перетруждаться, и он сделает всё, чтобы меня обеспечить. Я научилась всему, стала хорошей хозяйкой, мы старались сделать друг друга счастливыми.

Мы прожили 2 года, но детей у нас не было, а муж очень хотел ребёнка. Свекровь на меня косилась, сестра мужа подзуживала. Я считала себя в чём-то ущербной, как будто была в этом виновата. Но муж любил меня и говорил, что даже если я не рожу, он всё равно меня не бросит, заботился обо мне, делал мне подарки. Но это не утешало меня. Мне было очень плохо тогда.

И вот наконец-то я забеременела. И всё изменилось. Сначала муж стал придираться ко мне по пустякам. Начались ссоры. А когда я была на шестом месяце беременности, он обвинил меня в том, что я сижу у него на шее и не работаю. Это был настоящий шок для меня! Доказать ему, что это он не разрешил мне работать, я не смогла и осталась виноватой. Он начал выпивать, погуливать. А мне что было делать? С животом?

Когда я родила, в первые дни мне показалось, что всё наладилось. Муж выглядел очень счастливым, благодарил меня за сына. Но вскоре отношения снова испортились. Я жутко уставала, всё время хотела спать, а он совсем не помогал и требовал близости. А когда ребёнок плакал, он упрекал меня, что я плохая мать, раз не могу успокоить ребёнка. Потом он начал меня поколачивать, если ребёнок просыпался ночью и мешал ему спать.

Затем я снова забеременела, но получилось так, что до 4-х месяцев ни о чём не подозревала. Когда он узнал, он по-настоящему избил меня. Ногами в живот. Выкидыша не случилось, и вскоре я родила второго. Моя жизнь

превратилась в настоящий кошмар. Муж

перестал обращать на меня внимание, пил, гулял, бил меня, орал на детей. А ведь старшему было всего три годика! И постоянно попрекал, что я не зарабатываю, а на детей нужны деньги. То, что это его ребёнок, и я ухаживаю за ним и веду домашнее хозяйство, как-то в расчёт не бралось.

Кончилось это тем, что однажды он заявил, что раз я не работаю, то и он работать не будет. Вот так! И уволился. А мне сказал, что это мои проблемы, как детей прокормить.

Я боялась рассказать тогда всё родителям, стыдно было. Говорила, что всё у нас хорошо, но у мужа на работе временные трудности. Отец считал, что взрослый мужчина сам должен содержать свою семью, поэтому денег мне не давал. Мама подкармливала меня, покупала для детей детское питание, но мне приходилось это прятать от мужа, потому что он съедал всё, хотя это предназначалось детям.

Я чувствовала себя совершенно растоптанной, жила только из-за детей. Знала, что если я уйду из жизни, он их просто поубивает «по пьяной лавочке».

Но вот однажды моя мама неожиданно пришла к нам без предупреждения. Она увидела моего пьяного мужа в одежде и в ботинках на детской кровати, рядом с пепельницей, полной окурков. Она пришла в ужас, и я ей всё рассказала. Мама сказала, что так жить нельзя и мне срочно надо разводиться. Она вызвала отца, он быстро нашел для меня с детьми съёмную квартиру, и в тот же день мы переехали.

Муж долго ещё преследовал меня, угрожал, что убьёт меня, что отберёт детей, что подкупит друзей, и они скажут в суде, что я гулящая, и меня лишат родительских прав. Я очень боялась его, но мама сказала, что так поступать, как он, могут только трусы, и он ничего не сможет сделать. И что страх притягивает несчастья. Если чего-то боишься, то и случается. Даже когда страшно, надо поступать так,

как будто ничего не боишься, и тогда несчастья отступают.

Ещё я очень боялась, что останусь одна. Кто возьмёт женщину с двумя детьми? Разве что ущербный какой-то... Ведь молодых девчонок вокруг полно. Но мама сказала, что, если так думать, то так и будет, что надо верить только в лучшее, и тогда всё будет хорошо.

И она всё-таки убедила меня подать на развод, хотя я очень боялась мужа. Три месяца ещё он меня преследовал, а когда нас развели, сказал, что я об этом пожалела. И исчез! Преследования прекратились! Периодически звонил, говорил гадости. И всё!

А через три месяца после развода я встретила мужчину, который полюбил меня. И я его. Вскоре мы поженились. Я подала на лишение бывшего мужа родительских прав. Он даже не пытался оспорить это и не пришел в суд. Родительских прав его лишили.

Мой муж усыновил детей, и стал им настоящим отцом. И у меня появилась настоящая семья, о которой я когда-то мечтала.

Мы живем уже десять лет и счастливы. А дети даже не подозревают, что их папа им не родной. Я понимаю, что скоро придется сказать им об этом. Но когда они будут взрослыми и смогут понять, что человек, который издевается над маленькими детьми и их матерью, просто недостойн называться отцом. Я верю, что они поймут.

Анастасия



Восточная сказка в интерьере квартиры

Восточный интерьер – понятие абстрактное. Восток велик и многогранен, он включает много стран со своим традиционным обустройством жилища. Объединяющей все культуры является стремление к душевной гармонии и спокойствию.

ТЕКСТИЛЬ В ОФОРМЛЕНИИ

Восточному стилю в интерьере присущи яркие насыщенные цвета (карминный, красный, коричневый, терракотовый, оранжевый и др.). Ткани, используемые в качестве покрывал и занавесей, с

изысканным замысловатым рисунком и преимущественно с позолотой. Шёлк, органза, парча, бархат, муар – неотъемлемые компоненты этого стиля. При создании восточного направления стены могут быть обтянуты характерным текстилем или задекорированы обоями с шёлкографией.

ПРЕДМЕТЫ В ИНТЕРЬЕРЕ

Восточный интерьер немыслим без атрибутов. Всевозможные яркие подушки, чаще небольших размеров, но в большом количестве. Традиционные ковры с сюжетными орнаментами. Посуда из керамики, светильники и настольные лампы с колорит-

ными абажурами, составленные определённым образом. Металлические статуэтки под золото или бронзу, резные шкатулки, инкрустированные камнями, различные по фактуре веера и многое другое.

СПАЛЬНЯ

Восточный стиль в оформлении спальни подразумевает наличие балдахина над кроватью. Он как бы от-

гораживает отдыхающего от повседневной суеты, позволяет погрузиться в собственный мир иллюзий, фантазий и снов. Балдахин вошёл в интерьер давно, пережил многие направления и сегодня не утратил актуальность.

Изготовить его просто. Для этого понадобится три балки. Их нужно прикрепить к стене над кроватью определённым образом: центральную планку выше, две другие симметрично пониже с боков.

Ткань понадобится воздушная, колышущаяся от легкого дуновения ветерка. Оттенки её зависят от ваших предпочтений. Перекиньте ткань через балки, чуть закрепив её, и наслаждайтесь сказочными



сновидениями.

Цветовая гамма и аксессуары спальни должны создавать таинственную атмосферу и помогать расслабиться. Ковры, декоративные подушки и покрывала следует выбирать в красных и коричневых тонах.

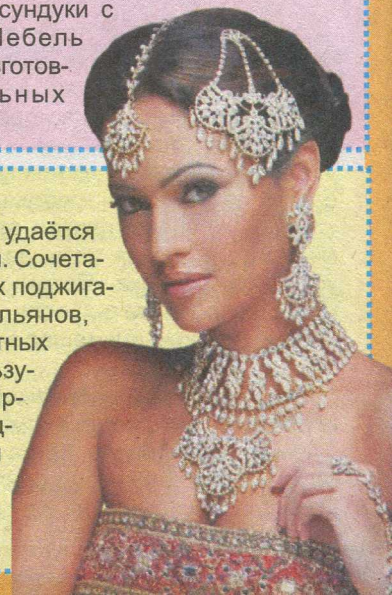


ГОСТИНАЯ

Мебель – основа интерьера, ей принадлежит роль главной скрипки в оркестре. Восточному интерьеру характерны широкие диваны с низкими спинками, бусабаки (невысокие шкафы с выдвигающимися ящиками для мелочей), заниженные лакированные столики, сундуки с ажурной резьбой. Мебель традиционно тёмная, изготовленная из натуральных материалов.

БЛАГОВОНИЯ

Передать полностью восточную атмосферу удаётся редко. Особый шарм ей придают запахи. Сочетание ароматических масел, специальных поджигаемых палочек, кальянов, пряностей и местных фруктов, использующихся регулярно, являются одной из частей загадки, так и неразгаданной европейцами.



Раньше стены на кухне обычно красили масляной краской темных оттенков – это было быстро, просто и практично. Но сегодня в дизайне помещений на одном из первых мест стоит эстетичность, поэтому вопрос о выборе обоев для кухни может быть довольно трудным, ведь приходится учитывать столько факторов: стиль оформления квартиры, цвет и дизайн мебели, функции этого помещения и многое другое. Кроме того, нужно помнить, что цвет может влиять на настроение и самочувствие человека.

светло-коричневый цвета. В противоположном случае, когда яркий солнечный свет заливает кухню, нужно избегать насыщенных цветов. Так, приятный и теплый желтый при таком освещении может превратиться в назойливый кричащего оттенка оранжевый цвет.

2. Цвет обоев может визуально исправить размеры кухни согласно основным правилам дизайна интерьеров. Темные тона, как известно, уменьшают пространство – не используйте их для тесных помещений. Психологи советуют также избегать кричащих тонов в маленьких кухнях, они могут стать раздражающими. А в просторных помещениях не оклеивайте стены обоями холодных оттенков, иначе кухня может стать безликой и пустынной.

3. Выбирая цвет обоев на кухню, помните о восприятии различных оттенков человеком и их воздействии на психику. Например, как бы вы ни любили красный цвет, ярко-красные стены только первое время будут казаться оригинальными, свежими и экстравагантными, но потом они начнут раздражать и портить настроение. Если все же вы склонны к такому выбору, подберите такие оттенки красного, как вишневый, коралловый, томатный – они способствуют возбуждению аппетита. Синий

Как выбрать цвет обоев на кухню

Домашний очаг 11

1. Стены – это фон для интерьера, задающий основное настроение.

Чтобы выбрать цвет обоев для кухни, проанализируйте несколько важных характеристик: освещенность, размеры – площадь комнаты и высоту потолков, – стиль дизайна. Например, если на кухне недостаточно естественного освещения, откажитесь от холодных и темных оттенков: «согреть» и «осветлить» помещение помогут бежевый, желтый, оранжевый или

6. Учтите цвет и дизайн кухонной мебели при выборе обоев.

Как правило, традиционно для кухни выбирают мебель из темного дерева, в таком случае подойдут бежевые, персиковые или белые стены. Более современные кухонные предметы со стеклянными и металлическими деталями отлично будут смотреться с красными обоями, а матовое стекло – со стильными цветами «махагон» или «венге».



хорошо подходит для кухонь, так как обладает охлаждающим эффектом.

4. Зеленый, по мнению психологов, хорошо воздействует на пищеварительную систему.

Особенно приятны салатный или фисташковый оттенки. Очень часто кухни оклеивают обоями пастельных тонов, бледно-голубого цвета, цвета красной меди или желтого глянца. Белый – универсальный цвет, который отлично подходит почти в любом случае.

5. Не покупайте для кухни обои черного или коричневого цвета, так как они угнетают аппетит. Кроме того, у многих людей такие оттенки ассоциируются с грязью, которая недопустима на кухне.

Как украсить дом ко дню рождения ребенка

1. Чтобы интересно украсить дом ко дню рождения ребенка, проявите максимум фантазии и творчества. Расставьте по всей квартире игрушки вашего ребенка, к каждой из них можно прикрепить какую-то сладость или сувенир.

3. Украйте стены комнаты тематическими картинками и открытками. На видном месте повесьте гирлянду-поздравление «с Днем рождения».

2. Сделайте собственноручно плакат-поздравление и повесьте его в комнате ребенка. На плакат можно поместить фотографии с предыдущих именин ребенка и оставить свободное место для пожеланий, которые захотят написать гости.

4. Обязательно подготовьте множество воздушных шаров, чтобы украсить дом ко дню рождения ребенка и поднять настроение именинника и его гостей. Выбирайте шары, подходящие под выбранную тему праздника, для создания особой атмосферы.

Часть надуйте сами и разбросайте на полу, а часть наполните гелием и распределите по всему дому. Небольшое количество шаров оставьте висеть под потолком, а на ленточках прикрепите записочки со смешными стишками. Эти шарики можно подарить гостям, когда праздник завершится.

5. Подберите музыку для праздничного дня, чтобы создать соответствующую атмосферу и у детей

была возможность потанцевать.

6. Если вы планируете провести тематическую вечеринку, например, искать пиратский клад или путешествовать по сказочной стране, сделайте соответствующие декорации, которые помогут детям увлечься игрой.

7. Возле каждого прибора на столе положите сувенир, который гость сможет унести с собой в память о веселом празднике.





Кулич «Капучино»

- 1 пачка слив. масла,
 - 1 ст. сахара,
 - 5 яиц,
 - 250 г муки,
 - 2 пакетика растворимого кофе «капучино»,
 - 1 щепотка соли.
- Глазурь:**
- 2 яичных белка,
 - 500 г сахарной пудры,
 - лимонный сок,
 - пищевые красители.

Смешать сахар с маслом, добавить по одному желтки. Добавить частями муку, «капучино» и 1/3 ст. воды. Взбить белки с солью и аккуратно добавить в тесто, осторожно перемешать. Тесто выложить в смазанную форму для кулича и выпекать при 200°C 30-35 мин. На кулич нанести слой белой глазури и украсить разноцветной глазурью или цветной посыпкой.

Для глазури: белки взбить с сахарной пудрой, добавить несколько капель лимонного сока. Небольшое количество глазури смешать с разными красителями.



Куличики «Детские»

Тесто:

- 1 ст. молока,
- 20-30 г дрожжей,
- 4 ст. муки,
- 1 яйцо,
- 4 ст. л. растит. или слив. масла,

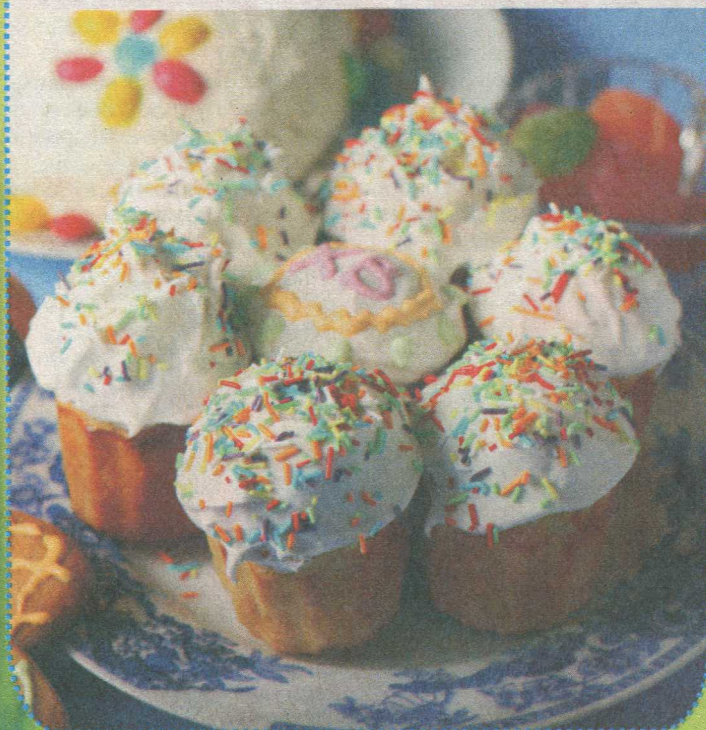
- 1/2 ст. сахара,
- соль.

Глазурь:

- 1-2 яичных белка,
- 50 г сахарной пудры,
- лимонный сок,
- кондитерская посыпка.

Дрожжи развести в теплом молоке и дать подойти. Добавить яйца, сахар, соль и муку, замесить сдобное дрожжевое тесто. Дать тесту подойти, обмять и разделить на небольшие кусочки. Заполнить тестом на 2/3 формочки для кексов, смазать яйцом и выпекать при 180°C 25-30 мин. Куличики смазать глазурью и посыпать кондитерской цветной посыпкой.

Для глазури: взбить белки с сахарной пудрой, добавить несколько капель лимонного сока, чтобы глазурь не застывала слишком быстро.



Куличи и пасхи



Пасха «Розовая»

- 400 г творога,
- 1 ст. сметаны,
- 2 ст. л. слив. масла,
- 1 ст. клубничного джема.

Творог растереть со сметаной и слив. маслом, добавить клубничный джем и перемешать. Если перемешать тщательно, то получится равномерно окрашенная пасха, или можно сделать ее полосатой с разводами. Готовую творожную массу выложить в несколько слоев марли, завернуть и положить под пресс на сутки. Полученную массу сформовать в виде пирамидки, украсить по желанию и подавать.

Пасхальный «барашек»

- 0,5 л молока,
- 1 пакетик сухих дрожжей,
- 150 г слив. маргарина,
- 1 ч. л. соли,
- 2 ст. л. сахара,
- 2 яйца,
- 1 кг муки.

В теплое молоко добавить сахар и дрожжи, дать подойти 10-15 мин. В молоко с дрожжами добавить яйца, соль и натереть на крупной терке размягченный маргарин, все перемешать. Подсыпая по чуть-чуть муку, замесить тесто и сформовать в шар. Опустить шар в кастрюлю и залить очень холодной водой. Через 10-20 мин., когда тесто всплыло, промокнуть его полотенцем, слегка вымешать с мукой и дать полежать 10 мин. Тесто раскатать в пласт толщиной 1-1,5 см, вырезать «тело», «голову» и «ножки» барашка. Оставшееся тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать полосами шириной 1 см. Каждую полоску свернуть в рулетик и выложить их на «тело» барашка. Смазать «барашка» взбитым яйцом и выпекать при 180°C 35 мин.

Пасхальные угощения 13



Пасхальные «веночки»

- Тесто:
- 500 г муки,
- 1 яйцо,
- 3/4 ст. молока,
- 2 ст. л. сахара,
- 1/2 пакетика сухих дрожжей,
- 6 ст. л. растит. масла,
- 1,5 ч. л. соли,
- 1 яйцо,
- 1 ч. л. молотой корицы,
- 1 ст. л. мака,
- крашенные яйца.

В 1/2 ст. молока развести 1 ч. л. сахара и дрожжи, дать подойти. Добавить оставшийся сахар и яйцо, размешать. Муку просеять горкой, сверху в углубление насыпать соль, влить масло, дрожжи и остаток молока. Аккуратно замесить тесто, накрыть и дать подойти. Подошедшее тесто обмять, разделить на небольшие одинаковые кусочки и из каждого скатать жгутик. Свернуть спиралью по два жгутика и зацепить их в кольцо. Уложить «веночки» на смазанный противень, смазать взбитым яйцом, посыпать корицей и маком. Выпекать при 180°C 30-35 мин. В остывшие, смазанные маслом «веночки» положить крашенные яйца.



Печенье «Пасхальные яйца»

- 1 пачка слив. масла,
- 1 ст. сахара,
- 1 ч. л. ванильного сахара,
- 1 ч. л. тертой лимонной цедры,
- соль,
- 300 г муки.

Глазурь:

- 200 г сахарной пудры,
- 1 яичный белок,
- лимонный сок,
- пищевые красители.

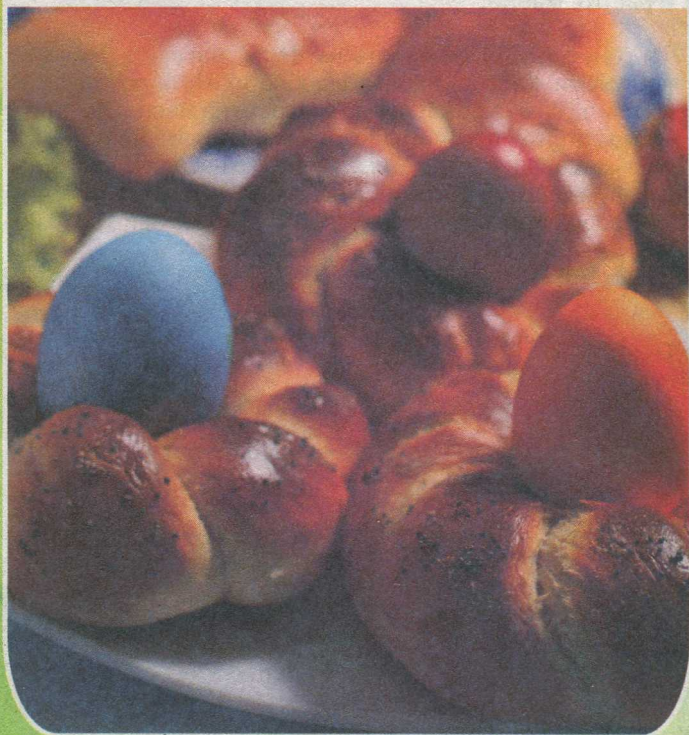
Сливочное масло растереть с сахаром и ванильным сахаром, добавить лимонную цедру и муку. Замесить пластичное тесто, завернуть с пищевую пленку и положить на 30 мин. в холодильник.

Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, формочкой вырезать печенье в виде яиц.

Выложить на застеленный пергаментом противень, выпекать 20 мин. при 200°C. Разукрасить печенье разноцветной глазурью.

Для глазури: белки взбить с сахарной пудрой, добавить несколько капель лимонного сока.

Разделить на несколько частей и смешать с разными красителями.





Канаше «Ореховое»

- 1/2 буханки ржаного хлеба,
- 100 г копченой свиной грудинки,
- 50 г плавленого сливочно-го сыра,
- 1 горсть ядер грецких орехов,
- 1 пучок зелени укропа,
- листья салата.

Сливочный сыр смешать с рублеными орехами и зеленью.

Хлеб и грудинку нарезать ломтиками, вырезать из них формочками для печенья кусочки разной формы.

Хлеб намазать сливочно-ореховой массой, уложить кусочек грудинки, смазать сырной массой, накрыть хлебом и так чередовать 2 раза.

Каждую башенку насадить на шпажку и подавать на тарелке, застеленной салатными листьями.

Мясо «Фруктовое удовольствие»

- 4 куса свиной корейки,
- 2 апельсина,
- 8 половинок консервированных абрикосов,
- 1-2 ст. л. дижонской горчицы,
- растит. масло,
- соль.

Корейку слегка отбить, натереть солью и обжарить на масле до румяной корочки, выложить в форму для запекания. С апельсинов срезать корочки, измельчить мякоть, смешать с дижонской горчицей. Намазать полученной массой кусочки мяса, сверху выложить по 2 половинки абрикоса, нарезанных ломтиками. Запекать мясо в духовке при 180°C 15-20 мин.

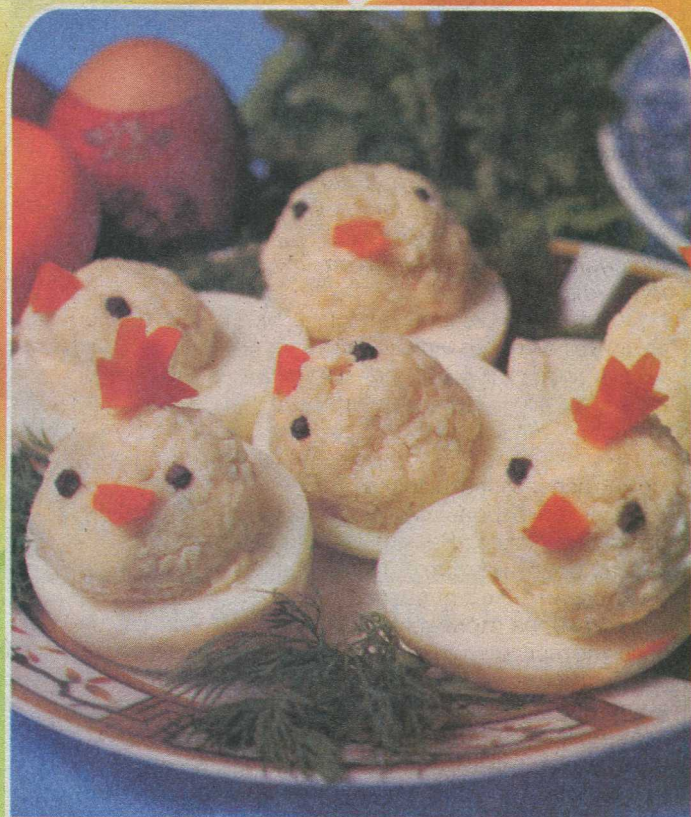
Закуска «Куриные спиральки»

- 1 куриная грудка,
- 1 кабачок,
- растит. масло,
- смесь перцев,
- соль.

Куриную грудку разделить на филе, нарезать тонкими ломтиками. Кабачок нарезать вдоль тонкими ломтиками, посолить, слегка обжарить до мягкости на масле. Ломтики курицы отбить, посолить, поперчить, уложить на ломтики кабачка, свернуть в рулетики. Рулетики насадить по 3-4 на длинную шпажку. Шпажки с рулетиками уложить в смазанную форму и запечь до готовности в духовке при 180°C 20 мин.



Вкусные закуски



Закуска «Птенчики»

- 6 яиц,
- 100 г сыра,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 морковь,
- зелень укропа,
- черный перец горошком,
- соль, перец.

Яйца и морковь сварить. Яйца очистить, разрезать пополам, вынуть желтки. Сыр, чеснок и желтки натереть на средней терке, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Из полученной массы скатать шарики, уложить их в половинки яичного белка. Из моркови вырезать «клювики» и «гребешки», из черного перца горошком сделать «глазки». Оформить закуску зеленью укропа.

Согласно церковной традиции, красить яйца нужно в «Чистый четверг» - последний четверг перед Пасхой.

- Чтобы яйца при варке не лопнули, их надо около часа подержать в тепле или при комнатной температуре, при варке в воду можно добавить столовую ложку соли.

- Перед тем, как красить яйца, протрите их мыльным раствором или спиртом - краска будет ложиться ровнее.

- Чтобы яйца после покраски блестели, натрите их тканью или смажьте растительным маслом.



- Чтобы яйца не треснули во время варки,

перед тем как ставить на плиту, их необходимо «отогреть» - заранее выньте их из холодильника или опустите ненадолго в теплую воду.

- Чтобы получившийся цвет был более насыщенным, добавьте в воду с красителем немного уксуса (уксусная кислота разъедает скорлупу, де-

Полезные советы от поваров 15

Полезные советы по окраске яиц

лая поверхность более шершавой и восприимчивой к красителям).

- Для блеска натрите крашеные яйца растительным маслом.

- Если крашеные яйца вы будете употреблять в пищу, используйте только специальные органические или натуральные красители.

- Окрасьте яйца в кипящем растворе, а затем поставьте яйца с краской на всю ночь в холодильник. Окраска будет более яркой.

Как открыть кокос в домашних условиях

Неприступный плод кокос на самом деле достаточно легко открывается. Для того чтобы открыть его в домашних условиях, нужно всего несколько минут. Если все сделать правильно, то можно получить вкусный сок и аккуратно расколотую ароматную мякоть.

- Кокос, как и любой другой фрукт, обязательно помойте под проточной водой.

- Найдите с одной стороны кокоса темные глазки - самое слабое место. Аккуратно с помощью ножа сделайте два отверстия и вылейте сок в емкость или выпейте его с помощью трубочки. Вместо ножа можно использовать дробилку.

- Возьмите большой нож и тупой стороной расколите кокос. Раскалывать нужно, предварительно отметив место. Лучше всего это делать на расстоянии 1/3 см от расположения глазков (ближе к глазкам), на этом промежутке плод имеет меньшую плотность и легко дает трещину.

- После того как образовалась трещина, вставьте в нее нож и разделите на две части кокос. После чего можно расколоть на такие кусочки, которые вам нужны. Мякоть обычно натирают на терке и используют в кулинарии. Если мякоть сильно жесткая, то плод был перезревшим.



Полезные советы для приготовления куличей и пасхи

- Для приготовления пасхи используйте только самый свежий творог, густую некислую сметану и густые сливки повышенной жирности.

- Чтобы пасха получилась однородная, творог обязательно протирают через сито, добавляют остальные продукты и тщательно вымешивают.

- Перед тем, как положить творожную массу в пасочницу, пасочницу обязательно застилают тонкой тканью (кисеей, марлей или плотной салфеткой) без складок.

- Когда творожная масса уложена в пасочницу, сверху обязательно кладется дощечка и накладывается гнет. Затем пасха выносится на холод.

- Пасхи лучше делать в маленьких формочках, потому что невареные пасхи быстро портятся.

- Если у вас пасочницы маленьких размеров, можно приготовить несколько пасок по разным рецептам, а, следовательно, разного вкуса.

- Тесто для кулича должно быть очень хорошо вымешано. Тесто вываливают на стол или доску и бьют его хорошенько до тех пор, пока в нем не появятся пузыри.

- Форму для кулича, смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями, заполняют тестом до половины, дают тесту подняться до 3/4 высоты формы, а затем уже выпекают кулич.

- Считается, что кулич поднялся, когда поверхность покрывается сплошными пузырями, и от прикосновения тесто «заходит ходуном».

- Куличи из сдобного теста лучше выпекать в небольших формах.



Смеси из некоторых всем известных продуктов поистине способны творить чудеса, оказывая благотворное влияние на человеческий организм. Ниже представлены сочетания овощей, фруктов с молоком или без него, способные влиять на различные системы организма. Эти продукты можно смешивать между собой в различных пропорциях по своему усмотрению.

1. Яблоко, морковь и имбирь окажут благотворное влияние на иммунную систему, укрепят её.

2. Яблоко, молоко и острый перец помогут избавиться от неприятного запаха изо рта, а также поспособствуют снижению температуры.

3. Яблоко, ананас и арбуз оказывают очищающее действие на почки и мочевой пузырь, выводят излишки солей из организма.

4. Яблоко, огурец и сельдерей избавят от головной боли, проблем с желудком, помогут снизить уровень холестерина в крови. К тому же эта смесь обладает антиканцерогенными свойствами.

5. Огурец, апельсин и имбирь помогают снизить жар, позволяют

поддерживать естественную влажность кожи, улучшают цвет лица.

6. Яблоко, морковь и помидор способствуют устранению неприятного запаха изо рта и улучшению цвета кожи.

7. Огурец, яблоко и киви помогут сохранить свежесть кожи, избавят её от сухости.

8. Молоко, банан и ананас насытят организм витаминами и избавят от запоров.

9. Арбуз, виноград и молоко обогащают рацион витаминами B2 и C, стимулируют активность клеток организма и повышают иммунитет.

10. Яблоко, морковь, груша и манго снижают давление, очищают организм от токсинов, повышают сопротивляемость болезням.

10 лучших сочетаний продуктов для красоты и здоровья

Из сочетаний этих продуктов рекомендуется готовить купажи, коктейли, пюре, салаты, чтобы в полной мере раскрыть полезные свойства каждого из них, получить все то богатство, которое заложено в них самой природой. Естественно, существуют и другие полезные смеси, главное - выбрать для себя то, что не только вкусно, но и приносит нашему организму бодрость, избавляет от болезней, наполняет целительной энергией.



В чем польза кабачков

Кабачок – это ближайший родственник тыквы. Овощ нашел широкое применение в кулинарии: из него готовят различные блюда, делают домашние заготовки и даже варят варенье. Очень давно была известна польза кабачков, но лишь в последнее время на этот продукт обратили внимание диетологи.

● В чем же польза кабачков? Эти овощи – кладезь витаминов. Они легко усваиваются, содержат небольшое количество калорий, в них множество различных микроэлементов: натрия, магния, калия, фосфора, меди, железа. Кроме того, кабачки отличаются высоким содержанием витаминов С и В.

● Овощ малоаллергенен, поэтому отлично подходит для питания детей. Чаще детям дают его в виде пюре. Большое количество витамина С, содержащегося в овоще, повышает иммунитет и улучшает работу желудочно-ки-

шечного тракта. Кабачковая мякоть чрезвычайно питательна, содержит витамины А, РР, полезные белки, немного крахмала, клетчатку, сахара. Она не вызывает в желудке раздражение, усиливает действие желудочного сока, стимулирует функции желудка и кишечника.

● Кабачки рекомендуют употреблять людям, которые страдают гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, малокровием. Овощ помогает вывести лишнюю воду, снижая артериальное давление и очищая организм.

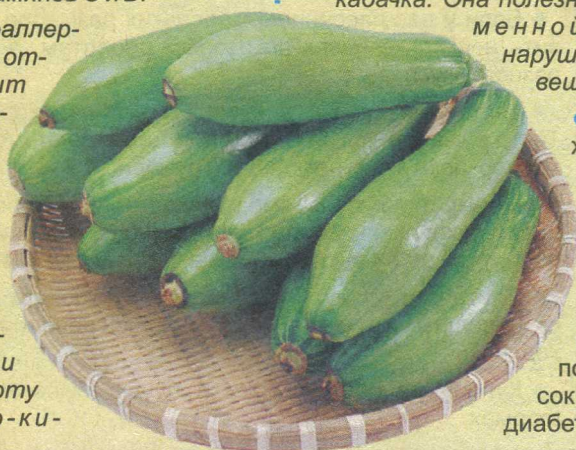
● Кабачковая икра за счет того, что готовится с луком, еще полезнее кабачка. Она полезна при мочекаменной болезни, нарушении обмена веществ.

● В соке, выжатом из кабачка, очень много витаминов и микроэлементов. Низкое содержание сахара позволяет пить сок при сахарном диабете, при ожи-

рении. Неплохо употреблять сок кабачка с медом, это только усилит лечебные качества. Кабачковый сок полезен для органов пищеварения, он обволакивает их слизистую, усиливает перистальтику кишечника. Содержащийся в соке пектин способствует выведению вредных веществ из организма (каловых накоплений, продуктов распада, ядов).

● С помощью сока кабачка нормализуется водно-солевой обмен, выводится лишняя влага, стимулируется функция почек. Фолиевая кислота, содержащаяся в соке, повышает уровень гемоглобина, значительно улучшает состав крови, делает сосуды более эластичными. Кроме того, он уменьшает содержание холестерина в крови. Сок кабачка полезен при желчнокаменной болезни, холецистите, атеросклерозе, гипертонии, нефрите, мочекаменной болезни, колите, запорах. Кабачковый сок отлично борется с целлюлитом, делая кожу ровной, эластичной, гладкой.

● Полезные свойства кабачка используются в косметологии. Отлично очищает и тонизирует кожу маска из кабачка. Чудесный лосьон можно приготовить из натертого кабачка, он разгладит морщины, усилит регенерацию клеток и вылечит проблемную кожу.



В последнее время достаточно популярна гречневая диета с кефиром. По мнению многих диетологов, она просто творит чудеса. Не прилагая особых усилий, можно похудеть на 7-10 кг в течение 1-2 недель. Необходимо отметить, что продолжительность диеты как раз 1-2 недели. И нужно иметь в виду – все время придется употреблять гречневую кашу и кефир.

В кашу входит большое количество белков и мало углеводов. В крупе имеются витамины группы В и Р, много аминокислот, а также железо, калий, йод, клетчатка. Все это способствует выведению шлаков из организма. Диетологи рекомендуют употреблять гречневую кашу при отеках, при расстройствах функционирования печени, анемии, гипертонии, сахарном диабете.

Кому показана гречнево-кефирная диета?

В принципе, придерживаться данной диеты могут все, кто хоть немного заботится о своем здоровье, но многие используют ее для похудения. К тому же, продукты, входящие в меню диеты, очень доступные и простые. Если вы будете употреблять гречневую крупу один раз в день в неограниченном количестве, то похудеть можно быстро и просто. Но следует иметь в виду, что на результат диеты могут влиять индивидуальные особенности организма человека. Одним людям достаточно посидеть на гречке и кефире 4-5 дней, чтобы нормализовалась пищеварительная система, к тому же, сбросить 10 килограммов. Другим же людям не хватает и двух недель – они худеют лишь на 2-3 кг.

Советы, желающим эффективно похудеть

1. Если во время диеты возникает чувство голода, то необходимо сразу же употреблять приготовленную гречневую кашу – только так можно выдержать систему питания.
2. В период диеты выпивать кефир необходимо за полчаса до употребления гречневой каши или через полчаса после еды.
3. Последнее употребление каши за день должно быть за 4 часа до сна, а чашку кефира можно выпить за 1 час до сна.
4. Кефир должен быть всегда свежим, так как со временем он теряет полезные свойства, и добиться желаемого результата будет сложнее.
5. Если каша очень сухая и ее трудно есть, то можно добавить в тарелку немного кефира.

с помощью гречки и кефира

Чем полезна гречка?

Гречневая каша – блюдо по-настоящему уникальное. В гречневой крупе содержится множество питательных веществ, и поэтому она считается очень сытным продуктом, и, соответственно, наблюдается положительное воздействие на организм человека. Гречка – это диетический продукт. В ее сос-

Противопоказания диеты

Врачи предупреждают, что людям, у которых проблемы с желудочно-кишечным трактом, худеть с помощью гречки и кефира нельзя. Могут возникнуть большие проблемы с печенью и поджелудочной железой. От употребления сырой гречки может быть обратный результат – нарушение деятельности пищеварительной системы.

Чем полезен кефир?

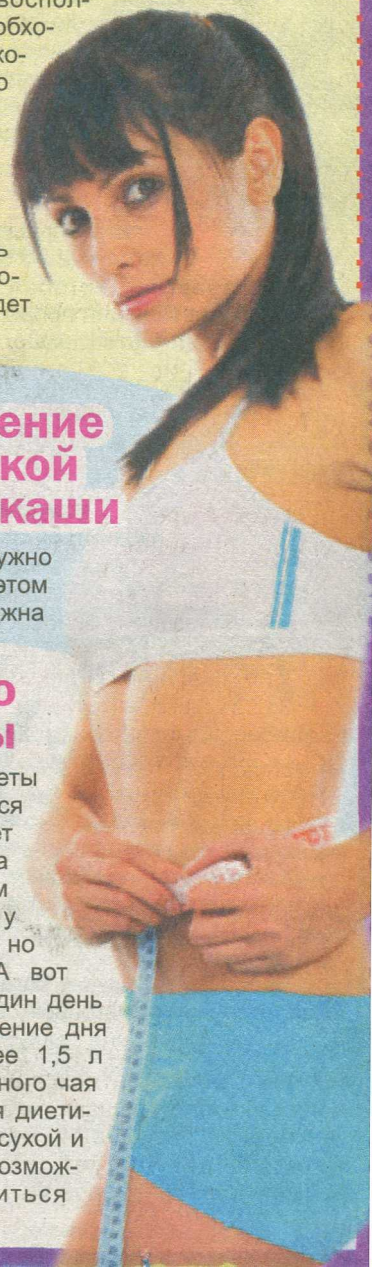
В кефире содержатся кальций, витамины группы А и В, огромное количество белка. Поэтому множество людей, которые страдают разными болезнями, употребляют кефир при этом наблюдают улучшение здоровья. Если постоянно пить кефир, то очищается организм от токсинов и шлаков, улучшается функционирование печени, не допускается процесс гниения пищи в кишечнике, активизируется работа пищеварительной системы, удерживается развитие аллергии, улучшается цвет кожи лица. В период соблюдения гречнево-кефирной диеты заметно улучшается деятельность пищеварительной системы. Ядра гречневой крупы будут соскабливать вредные вещества, которые находятся на стенках кишечника, а кефир в это время будет выводить токсины из организма. При этом гречка будет восполнять необходимое количество калорий для обычной жизнедеятельности. Компенсировать баланс жидкости и жиров будет кефир.

Приготовление диетической гречневой каши

Один стакан гречневой крупы нужно обдать кипятком несколько раз, при этом убираются жиры из зерен. Крупа должна подсохнуть, и только потом ее необходимо немного обжарить на сковороде. Далее гречку нужно высыпать в кастрюльку, залить кипятком, накрыть крышкой и укутать полотенцем. Оставить для набухания на всю ночь. Очень важно – не класть соль, масло или сахар. Гречневую крупу не надо варить, потому что она не будет такой полезной.

Меню диеты

Своеобразие этой диеты в том, что не предлагается ни какое меню. Те, кто хочет похудеть с помощью кефира и гречки, могут есть, когда им хочется. Гречневую кашу можно кушать сколько угодно, но без соли, масла, сахара. А вот кефира можно выпивать за один день не больше литра. Еще в течение дня нужно употреблять не менее 1,5 л минеральной воды или зеленого чая без сахара. Приготовленная диетическая каша должна быть сухой и рассыпчатой, что даст возможность быстрее добиться нужного результата.



30 продуктов для плоского живота

1. Миндаль - в комплексе с витамином Е, белками и клетчаткой помогает вам чувствовать себя голодными. И, несмотря на калорийность, миндаль не способствует образованию жировых отложений в брюшной полости.

2. Зеленые овощи, капуста, салат и шпинат должны быть в каждом приеме пищи. Они низкокалорийные, полные клетчатки, витами-

нов и минералов.

3. Овес - порция овсянки на завтрак - это правильный выбор для тела на весь день. Долгое время будет утолять голод и снизит уровень холестерина.

4. Оливки - полиненасыщенные жиры, которые присутствуют в масле, вызывают чувство сытости. Оливковое масло также содержит олеиновую кислоту, которая помогает расщеплению жира.

5. Бобовые - любые бобы содержат питательные вещества, такие как белки и клетчатка, но содержат меньше калорий и полные энергии, которая высвобождается медленно, что означает продолжение ощущения сытости и укрепляет мышцы.

6. Мята - известна своим благотворным влиянием на пищеварительную систему. Лучше всего использовать в виде чая.

7. Зеленый чай - помогает организму избавиться от нежелательных веществ, которые засоряют организм, и ускоряет обмен веществ.

8. Яблочный уксус - если вы хотите быстро сделать детоксикацию, то яблочный уксус следует добавить в свой рацион, так как он

поможет вам избавиться от вредных бактерий в кишечнике, лишней воды и токсинов.

9. Клюквенный сок - богат витамином С и имеет отличные мочегонные свойства.

10. Помидоры - это очень вкусный овощ, который богат антиоксидантами, которые предотвращают избыток лептина и улучшают белок, который регулирует обмен веществ и улучшает аппетит.

11. Чеснок - каждый зубчик содержит антиоксиданты и естественный химический аллицин, который разрушает вредные бактерии и вирусы.

12. Стручковый перец - помогает организму лучше использовать жир. Содержит бета-каротин и в два раза больше витамина С от оптимальной нормы.

13. Бананы - вопреки распространенному мнению, этот фрукт хорош для потери веса, потому что он содержит цинк, калий и клетчатку.

14. Арбуз - половина арбуза содержит в два раза больше калия, чем бананы, низкокалорийный и богат антиоксидантами.

15. Огурец - имеет аналогичные характеристики, как у арбуза, потому что они из одной семьи. Он является естественным мочегонным средством и поможет вам избежать перенасыщения.

16. Боярышник - полон антиоксидантов и клетчатки, содержит мало калорий.

17. Корица - эта сладкая специя регулирует уровень сахара в крови, регулирует выработку инсулина. Некоторые исследования показали, что она необходима для выхода избыточной энергии из жировых клеток.

18. Имбирь - используют на протяжении веков в качестве помощника в пищеварении, потому что обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Содержит ферменты, которые помогают в переваривании белков.

19. Коричневый рис - сложные углеводы, белки и витамины, содержащиеся в нем, прекрасно подходят для сжигания жира, но он лучше, чем белый рис, потому что он богат витаминами.

20. Арахис - несмотря на плохую репутацию, некоторые едят арахис между приемами пищи, что помогает не переедать, а также обеспечивает белками и омега-3 жирными кислотами, клетчаткой и витамином Е.

21. Авокадо - способствует работе пищеварительной системы, он богат калием, который регулирует

Лучший способ избавиться от жира на животе - это поддержание здоровой низкокалорийной диеты. Но если вы хотите, чтобы процесс ускорился, попробуйте включить некоторые из этих продуктов в ваш рацион. Кроме этого, они предотвращают задержку воды в организме, а также уменьшают аппетит, улучшают обмен веществ и сохраняют чувство сытости.



Омоложение организма народными средствами

баланс жидкости и магния, который предотвращает запоры.

22. Семена подсолнечника - содержат клетчатку, которая продолжает чувство сытости, и витамин Е, белок, а

также сложные углеводы.

23. Фисташки - одна из лучших закусок, которая поможет вам избавиться от лишних жировых отложений в области живота, содержит меньше калорий, чем в других орехах, богата белком, клетчаткой и другими важными витаминами и минералами.

24. Йогурт - натуральный пробиотик, который предотвращает появление тяжести в желудке, поскольку он содержит бактерии, которые улучшают пищеварение. Употребляйте йогурт с низким содержанием жира.

25. Лосось - богат омега-3 и омега-6 жирными кислотами.

26. Ананас - увеличивает действие пищеварительных ферментов, которые сжигают

жир, богат натуральным фруктовым сахаром, что позволяет снизить тягу к сладкому.

27. Черный перец. Простой способ предотвратить вздутие живота после еды - это добавить немного молотого черного перца в пищу.

28. Сельдерей - отличный вариант для детоксикации, предотвращает задержку воды в организме и помогает удалять токсины из организма.

29. Болгарский перец - успокоит и улучшит

обмен веществ. Он богат витамином С и уменьшает тягу к сладкому.

30. Спаржа - богата витаминами А, В-комплекса, С и Е, содержит цинк и калий, которые помогут вам избавиться от лишней жидкости в организме.

Какая женщина не мечтает о том, чтобы всегда оставаться молодой, хорошо выглядеть и при этом отлично себя чувствовать. Мы привыкли к наличию широкого спектра специальных косметических процедур и совсем забыли, что омоложение организма народными средствами приносит более эффективный результат.

Не зависимо от того, осуществляется омоложение организма народными средствами или нет, эта процедура требует серьезного и ответственного подхода. Это нелегкий труд - выглядеть моложе своих лет. Большинство женщин уделяет внимание именно внешнему виду.

Доверием женщин пользуются косметические средства, которые дают видимый результат. Но природа может дать гораздо больше вместе с правильным питанием и образом жизни. Поэтому омоложение организма народными средствами в домашних условиях предполагает очищение, физические упражнения, отказ от некоторых продуктов.

Рецепты омоложения организма с помощью народных средств

Методов омоложения организма достаточно много. Это и тибетская рецептура, и специальные упражнения, и российские рецепты. В омолаживании организма народными методами часто используются полезные свойства различных растений. Существует несколько особо эффективных рецептов, которые можно приготовить в домашних условиях.

1. Чтобы приготовить травяной настой, возьмите по 100 г сушеных трав: тысячелистника, бессмертника, ромашки, березовых почек. Смешайте травы и положите в банку. Затем возьмите десертную ложку смеси, залейте стаканом крутого кипятка и поставьте на водяную баню на 15 мин. Принимайте полученный раствор 3 раза в день, пока смесь трав не закончится. Постоянно использовать рецепт нельзя, только 1 раз в 5 лет.

2. Омолаживающее вино. Чтобы его приготовить, вам необходимо взять 50 г сухих листьев шалфея и лаванды и красное вино. Залейте травы литром сухого красного вина и поставьте в темное прохладное место на две недели. Периодически взбалтывайте жидкость, а после процедите. Принимайте 30-50 г 2 раза в день за 30 мин. до еды.

3. Омоложение организма народными средствами возможно с помощью ванн на отрубях. Залейте 5 л воды 2 кг отрубей и прокипятите в течение нескольких минут. Процедите полученную смесь и добавьте в ванну с теплой водой. Благодаря отрубям ваша кожа будет более эластичной, мягкой и нежной.

Омоложение в домашних условиях: полезные советы

● Интересно, что европейские женщины считают молодостью не внешнее, а внутреннее состояние. Они могут не переживать относительно мелких морщинок, но хорошее самочувствие всегда будет в приоритете. Чтобы активировать синтез гормона эстрогена в организме, пейте чай из листьев земляники, шиповника и малины. Эстроген способствует увлажнению кожи, нормализует циркуляцию крови и выработку коллагена.

● Кроме применения народных способов омолаживания организма необходимо правильно питаться. Старайтесь есть меньше жареного и копченого, больше зелени, фруктов и морепродуктов. Особенно хороша для здоровья жирная красная рыба. Не забывайте про воду, ведь она выводит все токсины из организма!

● Омоложение организма народными средствами в домашних условиях дает более существенный результат по сравнению с косметологическими клиниками. Природа подарила нам миллионы возможностей, которыми нужно научиться правильно пользоваться.

Существует несколько причин, из-за которых может охрипнуть голос. Это могут быть воспалительные процессы, возникшие из-за заболеваний, большое количество выпитых холодных напитков или перенапряжение голосовых связок.

1. Если голос охрип из-за того, что вы слишком громко и эмоционально разговаривали, то успокойтесь, разберитесь, в чем была проблема, и выпейте горячий чай. Для лучшего эффекта добавьте в него мед и лимон. Также можно выпить виноградный сок без сахара или сок калины. Если вы любите молоко, то пейте его теплым в течение всего дня. В молоко можно добавлять растопленное сливочное масло.

2. При простуде действенным способом является полоскание. Разведите столовую ложку настойки ромашки или календулы на стакан теплой воды. Полощите этим раствором горло в течение часа, при этом ничего нельзя есть и пить. Если раствор еще остался, сделайте ингаляцию гортани. Во время нее вдыхайте пар ртом, а выдыхайте носом. Отварите картофель «в мундире», затем слегка разомните его. Накройте голову одеялом или полотенцем и дышите над паром. Пар окутывает горло и носоглотку и эффективно восстанавливает охрипший голос.

3. Певцам восстановить голос помогут сырые куриные яйца. Их содержи-

тва, которые содержатся в яйцах, в большом количестве являются вредными для организма.

4. Избавиться от охрипшего голоса помогает растительное и сливочное масло. Намажьте сливочное масло на хлеб и съешьте, медленно прожевывая так, чтобы масло смазало небо. Растительным можно прополоскать горло. Если вы любите мед, то и его используйте как лекарство. Положите в рот ложку меда и медленно рассасывайте его.

5. Делайте горячие ванны для ног. Для лучшего эффекта можно добавить в воду горчичный порошок. Следите, чтобы вода не остывала.

6. Самое главное, что вам необходимо сделать, если охрип голос – это обратиться к врачу. Он выпишет необходимые средства, для того

КАК ВЫЛЕЧИТЬ охрипший голос

мое просто выпивают. Но не стоит увлекаться этим методом. Веще-



чтобы восстановить голосовые связки. Во время лечения постарайтесь поменьше разговаривать. Не говорите даже шепотом, он может навредить еще сильнее, чем крик.

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ: как понизить его быстро и безопасно

1. Для того чтобы нормализовать кровяное давление, нужно довольно длительное время принимать спиртовую настойку календулы (пропорция 2:100, обязательно на 40-градусном спирте). Принимать по 20-40 капель 3 раза в день. При лечении

Гипертония – это часто встречающееся заболевание, симптомом которого является повышенное давление. Одной из причин является частые и продолжительные нервные состояния и стрессы. Очень часто гипертонией страдают люди с травмами головного мозга. В большинстве случаев эта болезнь начинается у людей после 40 лет. Немаловажное значение в лечении повышенного давления служит фитотерапия (травы и сборы), которые продаются в готовом виде.

календулой исчезают головные боли, повышается работоспособность и улучшается сон.

2. Очень полезно пить смесь из свежих овощей. Для этого смешать 1 стакан морковного сока, 1 стакан свекольного сока, 1/2 стакана клюквенного сока.

Туда же добавить 100 грамм водки и 250 г меда. Все тщательно перемешать, слить в банку с плотно закрывающейся крышкой и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, желательно за один час до еды.

3. Взять 3 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. травы омелы белой, 1 ст. л. травы полевого хвоща и 1 ст. л. листьев барвинка малого.

Смешать все эти травы в посуде, взять одну столовую ложку сбора, залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 3 часа.

После этого отвар нужно прокипятить в течение 5 минут, остудить и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

4. Для быстрого снижения артериального давления можно сделать примочки на пятки. Для этого смочить ткань яблочным уксусом и приложить ненадолго к пяткам.

5. Если вы почувствовали, что начинает повышаться давление, нужно лечь на кровать, упершись лицом в подушку. Попросить домочадцев приложить к шейному позвонку с двух сторон по кусочку льда. Поддерживать лёд до тех пор, пока он не растает. После этого нужно нанести на это место немного масла (любого) и осторожно растереть (но недолго). Давление сразу начнет спадать, такую процедуру можно проводить не чаще одного раза в 3 дня.



выше 38 градусов

Высокая температура — это ответ иммунной системы на воспаление, вызванное вирусами и микробами. При сниженном иммунитете высокая температура бывает в исключительных случаях. Чаще всего до 38-38,5 градусов ничего предпринимать не стоит. Необходимо дать возможность своему организму самостоятельно справиться с инфекцией.

Прием жаропонижающих препаратов рационален только при очень высокой температуре, когда термометр показывает более 39 градусов. Во всех остальных случаях лучше принять много жидкости и провести обтирание или обливание.

Если в комнате находится больной с очень высокой температурой, **проветрите помещение и максимально увлажните воздух.** Укрываться одеялом можно лишь в том случае, если мучает сильный озноб. Если озноба нет, то рационально раздеться, оставшись в легком хлопчатобумажном белье.

Хорошо снижает высокую температуру **чай с лимоном, клюквенный морс и свежееотжатые соки из цитрусовых плодов.** Каждые 15 минут давайте больному 200 мл жидкости комнатной

температуры. Принимать горячие напитки не нужно.

Если температура выше 38 градусов, можно **обтереть тело влажным полотенцем, смоченным в воде с уксусом.** На 2 литра воды добавьте 2 столовые ложки 8% уксуса или половину чайной ложки 70%. Обтирания можно проводить 2 раза в час.

Вместо обтирания можно **завернуться во влажную простынь на 5 минут или принять душ с температурой воды 36 градусов.** Душ должен быть кратковременным, принимать его можно дважды в час.

В крайнем случае, сделайте **клизму с отваром ромашки, шалфея или календулы.** Принудительное очищение организма помогает снизить температуру тела на несколько градусов. Если температура не снижается и все методы не увенчались успехом, дайте больному половину таблетки аспирина или парацетамола. Жаропонижающие средства нельзя принимать на голодный желудок, перерыв между приемами должен



быть не менее 4-5 часов.

Если температура держится продолжительный период времени и плохо поддается снижению, необходимо срочно обратиться к врачу, пройти необходимое обследование и получить рекомендации специалиста по дальнейшему лечению.

Как правило, воспаление слезной железы глаза или волосяной луковицы сопровождается появлением ячменя. При появлении данного недуга необходимо обязательно показаться специалисту. Опытный врач, проанализировав протекание заболевания, назначит необходимые препараты и процедуры. Нередко неправильное лечение ячменя приводит к ряду осложнений.

Как быстро вылечить ячмень

современными препаратами. Приобретите в ближайшей аптеке флакончик тобрекс или ципролет. Данные антибиотики отлично лечат воспалительные процессы. При этом не забудьте проконсультироваться с лечащим врачом, так как эти препараты имеют ряд противопоказаний и побочные эффекты. Закапывайте средство в глаз, пораженный ячменем, 3-5 раз в день.

3. Эритромициновая или тетрациклиновая мазь также эффективно помогает при лечении ячменя. Для применения данных средств хорошенько помойте руки. Выдавите из тюбика немного мази (2-3 мм). Аккуратно приложите ее на пораженный участок глаза. Данную процедуру проводите вечером.

4. Если вы решите прогревать ячмень, будьте предельно внимательны. Проводить данную процедуру можно только после вскрытия гнойника. В противном случае вы рискуете усилить воспалительный процесс. В домашних условиях для прогревания ячменя воспользуйтесь вареным яйцом, обернутым в несколько раз мягкой тканью. Аккуратно приложите его к больному месту, не допуская обжигания нежной кожи век.

5. Не менее популярны при лечении ячменя проверенные народные рецепты. Приготовьте примочку из алоэ. Данное растение обладает противовоспалительными и заживляющими свойствами. Для приготовления данной процедуры выжмите сок из одного листа алоэ. Добавьте к полученной массе 10 частей кипяченой воды. Смочите ватный тампон (диск) в полученном средстве. Глаз, на котором образовался ячмень, закройте. Приложите к воспаленному участку смоченный тампон на 15-20 минут. Процедуру повторяйте 3-5 раз в день.



1. При первом появлении ячменя попробуйте прижечь данный участок зеленкой, йодом или медицинским спиртом. Для этого воспользуйтесь ватной палочкой. Будьте предельно аккуратны, чтобы не попасть веществом, которым вы производите прижигание, в глаз. Проспиртованную ватную палочку подержите в течение 10-15 минут. Таким образом вы уничтожите возникшую инфекцию.

2. При медикаментозном лечении ячменя воспользуйтесь

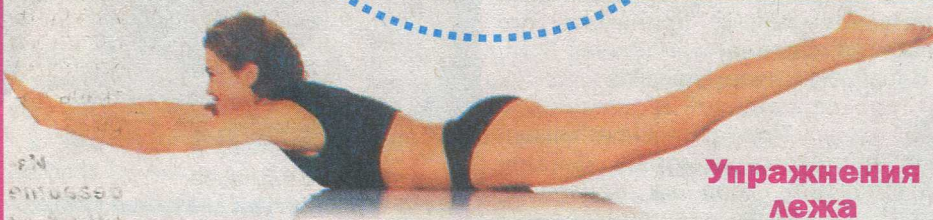
Упражнения на гибкость, или секреты идеальной фигуры

Стретчинг – система упражнений, направленных на улучшение гибкости, растягивание мышц, сухожилий и связок. Люди, далекие от спорта, обычно недооценивают этот вид фитнеса, между тем, стретчинг способен значительно улучшить самочувствие и физическую форму.

Внимание! Каждое движение доводите до ощущения легкой, но не чрезмерной болезненности. В стретчинге лучше «не дотянуть», чем «перетянуть». Болезненность оценивайте по шкале от 1 до 5 баллов, где 1 – легкое тянущее ощущение, а 5 – сильная, но терпимая боль. В зависимости от Вашей подготовки останавливайтесь на уровне 2-4 балла. В каждое упражнение входим на выдохе.

Разминка

10-15 минут быстрой ходьбы или пробежки на свежем воздухе, или ходьбы на беговой дорожке, либо занятие на другом кардио-тренажере). Еще 5 минут – суставная разминка.



Упражнения лежа

Упражнения сидя

Растяжка спины и задней поверхности бедра

Исходное положение: вытяните ноги перед собой, носки тяните на себя.

Движение: старайтесь выпрямить спину, прогнуться в пояснице (подать грудь вперед и не опускать подбородок), опустить плечи, макушкой тянитесь вверх. Если это сложно, обопритесь на руки сзади. Затем постарайтесь лечь животом на ноги.

Растягивание плеч

Исходное положение: сидя вытяните ноги, как удобно. Руки расположите сзади, за корпусом, на уровне ягодиц.

Движение: осторожно «переступая пальчиками», ведите руки за корпус, сохраняя их параллель между собой. Останавливайтесь в точке, где появляется болезненность в области плеч – от 2 до 4 баллов по шкале, о которой мы говорили выше. Возврат в исходное положение тоже должен быть постепенным.



Растягивание ягодичных мышц

Исходное положение: лягте на спину, ноги согните в коленях, поставьте стопы за ягодицами.

Движение: выпрямите одну ногу, вторую согните в колене и потянитесь им к противоположному плечу, не скручивая таз, который продолжает лежать на полу всей поверхностью. Повторите с другой ноги.

Растяжка мышц корпуса

Лежа вытяните прямые ноги, носки стоп – от себя, руки вытяните вверх, за голову. Задержитесь в этом растянутом положении на некоторое время, затем расслабьтесь и отдохните.

Закончить комплекс на растяжку тоже необходимо правильно. Не совершайте резких движений и быстрого подъема. Из положения лежа необходимо медленно перейти в положение сидя и только затем не торопясь подняться на ноги.

Важно!

Для домашнего спортзала необходимо выбрать правильную комнату. Во-первых, в ней обязательно должно быть окно, так как дневной свет заряжает нас энергией и с ленью очень легко справиться. К тому же, необходимо делать проветривание, чтобы воздух не застаивался. Комната должна быть оснащена кондиционером. Особенно это важно в летнее время, когда на улице стоит знойная жара.

Упражнения стоя:

Растяжка мышц боковой и задней поверхности шеи

Исходное положение: стойте прямо, ноги поставьте на ширину бедер, живот втяните.

Движение: наклоняйте голову к плечу, словно пытаетесь лечь на него ухом. Противоположной этому плечу рукой осторожно тянитесь к полу. Затем отклоните голову чуть вперед, по диагонали, растягивая заднюю поверхность шеи. Противоположная рука так же тянется к полу. Повторите упражнение с другой стороны. Затем наклоните голову вперед, стараясь опустить подбородок на грудь, сохраняя плечи и лопатки опущенными.

Растяжка мышц боковой поверхности тела и спины

Исходное положение: встаньте прямо, живот втяните.

Движение: удерживая таз в прежнем положении, поднимите правую руку вверх и потянитесь ею влево, растягивая боковую поверхность тела. Повторите упражнение другой рукой. Затем, удерживая таз в прежней позиции, выполните наклон вперед, позволив рукам и голове свободно повиснуть. В этой позе не задерживайтесь надолго, 30 секунд – предел.

Растяжка ягодичных мышц

Исходное положение: встаньте прямо, поставьте ноги на ширину бедер, живот подтяните. Можно придерживать себя за опору (стену или спинку стула).

Движение: поднимите согнутую в колене ногу и попытайтесь подтянуть колено к противоположному плечу.

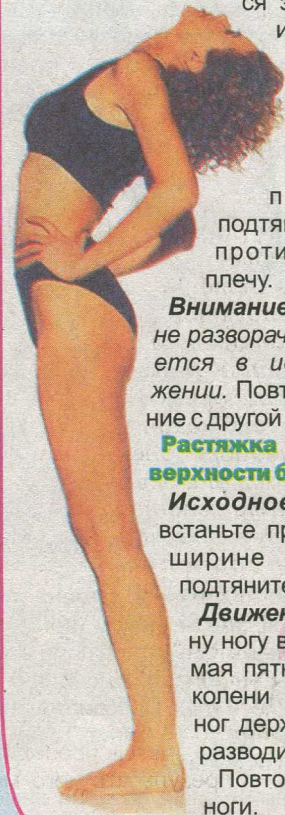
Внимание: таз при этом не разворачивается, остается в исходном положении. Повторите упражнение с другой ноги.

Растяжка передней поверхности бедра.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги – на ширине бедер, живот подтяните.

Движение: согните одну ногу в колене, прижимая пятку к ягодице, но колени и бедра обеих ног держите вместе, не разводите в стороны.

Повторите с другой ноги.



Перед покупкой по-

интересуйтесь, какой способ копчения был использован при приготовлении выбранной рыбы. Главное отличие холодного копчения от горячего заключается в периоде приготовления и в содержании соли.

Если рыба более соленая, плотная и более просушенная – это рыба холодного копчения. Рыба горячего копчения изготавливается гораздо быстрее. Она более ароматная, мягкая, нежная и содержит меньше соли. Тем не менее, для многих видов рыб холодное копчение дает лучший результат по вкусовым качествам и, что самое главное, хранится лучше.

Искусственное копчение – самый распространенный обман

Процесс изготовления копченой рыбы – естественный дым.

При выборе копченой рыбы важно знать, что многие недобросовестные производители и продавцы в качестве сырья для изготовления используют несвежую рыбу, которую продавать дальше нет смысла. Причем производят копчение искусственным путем: используют вредные жидкий дым и различные красители. Попробуем научиться распознавать этот обман. Возьмите салфетку и протрите по поверхности рыбы. Если останется на салфетке след краски, значит, она окрашена. Рыба не должна быть слишком яркой, слишком золотистой. Жидкий дым как правило придает более резкий запах, чем естественный дым. Может использоваться и комбинированный метод: неполноценное натуральное копчение с последующим использованием вышеуказанной махинации для улучшения внешнего вида.

Если покупаете копченую рыбу в упаковке, на этикетке должен быть указан состав. Наличие консервантов и прочих химических веществ говорит об использовании ненатурального копчения. В состав должны входить только соль и специи. Сама упаковка должна быть герметичной без влаги внутри и неповрежденной.

Все
гда внима-
тельно изучай-
те состав продук-
тов питания. Осте-
регайтесь продуктов
питания, у которых в
составе большой пере-
чень пищевых добавок. Но
при этом не забывайте,
что многие недобросовес-
тные производители скры-
вают истинный состав,
поэтому иногда необходи-
мо провести дополни-
тельную проверку качес-
тва своими силами. Осо-
бенно это касается
случаев, когда покупа-
ете товар опреде-
ленного произво-
дителя впер-
вые.

Основные правила при выборе копченой рыбы

Копченую рыбу пред-
почтительней выбирать с голо-
вой, т.к. в этом случае есть
большая вероятность, что ее
закоптили свежей (голова в
первую очередь портится и
ее отрезают).

Как купить качественную копченую рыбу

Поверхность доброкачест-
венной копченой рыбы долж-
на быть однородного золотис-
того (соломенно-желтого) цвета
и чуть блестящей. Неоднородный
окрас может говорить о том, что ко-
пчение проводилось неравномерно, в
результате чего могут быть сыроватые

Вы-
бирая продук-
ты питания, всегда
учитывайте их цену,
которая является косвен-
ным показателем качества. В
идеале: чем дороже продукт
питания, тем он лучше. Но это,
если не обращать внимание на
такие факторы, влияющие на
стоимость товара, как транс-
портировка, популярность
бренда либо просто
недобросовестность
производителя и
продавца.



части. Посмотрите внимательно на
мякоть. Консистенция не должна быть
рыхлой (признак некачественного
сырья или нарушения технологии
производства). Мышечная ткань дол-
жна быть четкой структуры.

Нигде не должно быть
никакой дряблости.

Если увидите на ко-
жице рыбы отпеча-
тки решетки, значит,
вероятней всего, она
коптилась на специаль-
ном решетчатом поддоне, а
не красилась – значит, можно
покупать. Просматривайте рыбу на
наличие плесени.

Если найдете, то
лучше в таком виде
не употреблять.

При глубоком про-
никновении плесени
ее нужно утилизировать.
Вкус обязательно должен быть
соленым, т.к. посол – неотъем-
лемая часть изготовления ко-
пченой рыбы. Отсутствие аром-
та свидетельствует о том, что
товар залежался. Легальные
производители, которые доро-
жат своей репутацией, редко про-
изводят махинации с копчением; поэто-
му покупать рыбу в фирменной вакуумной
упаковке безопасней.

Как правильно хранить?

Копченую рыбу нужно хранить в холодильнике,
упаковывайте в кульки либо в фольгу. А можете исполь-
зовать и то, и другое. Срок хранения зависит от вида
копчения, горячего или холодного.

При горячем копчении рыба сохраня-
ется до пяти дней. Возможно и
дольше, если ее заморозить
или поместить в вакуумный
пакет. При холодном - кон-
центрация соли выше и
коптится гораздо дол-
ьше, поэтому и срок
хранения гораздо вы-
ше – до трех месяцев
при оптимальных ус-
ловиях (в вакууме).

Не уве-
лекайтесь
чрезмерно акция-
ми и распродажами.
Помните, что акции
часто совершаются из
корыстных побуждений.
Например, чтобы продать
несвежий продукт или вообще
просроченный. Поэтому
«скидочные» товары прове-
ряйте особенно тщательно.

Из-
бегайте
покупок в
«центральных»
проходах,
где могут быть
низкокачествен-
ные продукты,
которые хотят
поскорее
сбыть. По край-
ней мере, бу-
дьте остро-
рожны.



Ознакомиться вам придется не только с разнообразными моделями роликовых коньков, видами защиты, но и с физическими возможностями ребенка. Физические возможности - это, в первую очередь, размер ноги. Если ножка ребенка еще не доросла даже до роликов самого маленького размера, то все-таки стоит подождать, пока она подрастет.

● **Главное правило при выборе роликов - их надо мерить. Обязательно!** Ни для кого не секрет, что обычная обувь разных производителей различается колодками, высотой подъема и другими параметрами. Это справедливо для моделей роликов разных фирм. Поэтому, если вы намеревались преподнести ролики в качестве сюрприза, то, боюсь, от этой идеи придется отказаться и взять с собой ребенка в магазин на примерку, не забыв прихватить носки, ибо именно в них необходимо

мерить ролики.

● Хорошие ролики стоят немало, а нога ребенка растет не по дням, а по часам. Естественно, что менять коньки каждые полгода будет накладно, и производители, прекрасно осознавая это, выпускают модели роликов с раздвижным ботинком, который можно постоянно подгонять по постепенно растущей ноге. На моделях раздвижных роликов указывается минимальный и максимальный размер. Например, «34,5 - 37,5». Самые маленькие ролики «Rollerblade» и «K2» начинаются примерно с 31 европейского размера.

● **Коньки различаются по конструкции ботинка на так называемые «мягкие» и «жесткие» ролики.** У тех и других есть свои минусы и плюсы, на которые стоит обратить внимание. Роликовые коньки с мягким ботинком комфортнее. Они лучше вентилируются, но их приходится тщательно и долго зашнуровывать, помня о том, что слишком сильно перетягивать ноги нельзя - нарушается кровообращение, но нельзя и завязывать их слишком слабо - чревато растяжениями и травмами суставов. Здесь стоит упомянуть о таком полезном быстром шнуровке (quick lace system), упрощающем обувание роликов.

Ни в коем случае нельзя покупать коньки «на вырост», планируя надевать пару шерстяных носков, чтобы нога не болталась внутри ботинка. Ведь хорошие роликовые коньки представляют собой сложную, анатомически просчитанную конструкцию из специально подобранных материалов, предназначенных для улучшения вентиляции, отведения выделяемой при катании влаги от ног и т.п. Наличие прослойки из двух шерстяных носков напрочь убьет все эти положительные эффекты. Ноги будут потеть, носки сбиваться, натирать мозоли.

Итак, выбор сделан, искомое найдено, и счастливый ребенок тащит коробку к кассе. Но подождите! Еще рано уходить из магазина. Обязательно купите защиту на кисти, локти, колени и, конечно, на голову. К сожалению, шлем - это не всегда удобно и эстетически красиво, но зачастую жизненно необходимо. Особенно маленьким 4-7 летним детям, которые неминуемо будут падать при катании. В данном случае лучше проявить излишнюю заботу, чем потом горько сожалеть о последствиях.



Выбираем детские ролики

Нужен ли ребенку собственный шампунь?

Обычный шампунь, конечно же, не подойдет! Это вам скажет любой дерматолог, ведь детские кожа и волосы имеют свои особенности и гораздо нежнее и чувствительнее наших.

ки все детские шампуни гипоаллергенные.

Важно, чтобы шампунь не раздражал кожу головы и не щипал при попадании в глаза. Некоторые производители косметики даже тестируют детские шампуни на безопасность проглатывания.

Состав. В хорошем детском шампуне в составе должны присутствовать бетаины и глюкозиды, эти моющие вещества бережно очищают кожу.

Детский шампунь должен максимально мягко очищать волосы, в его составе не должно быть ярких красителей, запрещенных консервантов, слишком активных био-добавок, а запах не должен бить в нос. Практически

Полезные добавки. В любой шампунь должны входить полезные добавки, и тем более в детский. Эти добавки смягчают кожу и волосы, предотвращают раздражение и шелушение. Это может быть экстракт ромашки, экстракт календулы, пантенол (провитамин B5), протеины пшеницы.

В детском шампуне не должно быть кератинов и керамидов, которые мы привыкли видеть в шампунях для взрослых.

Красители. Чаще всего вызывают аллергическую реакцию именно красители, поэтому в детской косметике их не должно быть вообще, а если и есть, то очень мало.

Запах. Желательно, чтобы шампунь имел нерезкий и деликатный запах. Ведь если он пахнет вкусно, то это добавляет шансов, что ребенок обратит на него внимание и может попробовать на вкус.



Каждый родитель по своему относится к детскому сну. В одном взгляды всех родителей сходятся: чем меньше ребенок, тем больше времени ему требуется на сон. Что же говорят по этому поводу врачи? Существуют ли нормы сна для детей? В чем разница между детским и взрослым сном?

Детский сон.

Для мам и малышей 25

Для чего следовать нормам?

До 1 года.

В зависимости от возраста педиатры руководствуются следующими нормами сна для детей:

Ребенок не может находиться всю ночь в состоянии глубокого сна, как взрослый (около 6 часов из 8). Это связано с неспособностью самостоятельно удовлетворять свои потребности. Если бы ребенок пребывал почти всю ночь в фазе глубокого сна, он бы не реагировал на возникший голод или мокрые пеленки. Поэтому частые ночные просыпания - это норма сна для детей. Они служат своеобразным контролем за состоянием маленького развивающегося организма - жарко ему или холодно, хочется ли есть и т.д. По мере роста фазы сна будут удлиняться, и ребенок будет меньше просыпаться по ночам.

С 2 до 3 лет ночной сон остается неизменным, а дневной уменьшается до 2-2,5 часов.

С 3 до 7 лет ночной сон укорачивается до 10 часов, дневной - до двух.

Сон ребенка отличается от сна взрослого более быстрой сменой медленной и быстрой фаз. Взрослые погружаются в глубокий сон быстрее, чем дети. Именно поэтому только что уснувший на руках младенец просыпается при перекладывании его в кроватку. У малышей поверхностная фаза сна при засыпании длится около 20 минут и лишь затем сменяется глубоким сном.



от 1 до 2 мес. - 18 часов

от 3 до 4 мес. - 17-18 часов

от 5 до 6 мес. - 16 часов

от 7 до 9 мес. - 15 часов

от 10 мес. до года - 13 часов

От года до полутора лет сон делится на 3 части: **ночной** (10-11 часов), **первый дневной** - около 2-2,5 часов, **второй дневной** - 1,5 часа

От полутора до 2 лет ночной сон составляет 10-11 часов, **дневной** - около 3 часов

Некоторые врачи считают, что после 7 лет потребность в дневном сне отпадает, продолжительность ночного сна должна быть не менее 8-9 часов. Другие педиатры увеличивают нормы сна для детей школьного возраста:

- с 7 до 8 лет - до 12 часов в сутки

- с 9 до 11 лет - 10 часов в сутки

- с 12 до 15 лет - 9 часов в сутки

Несложные правила

1) проветривать комнату перед сном и обеспечить доступ свежего воздуха во время сна
2) создавать естественный шумовой фон во время дневного сна. Другими словами, не надо добиваться мертвой тишины в доме, если ваше чадо уснуло. Разговаривайте, пользуйтесь стиральной машинкой, - привыкнув к этим звукам, ребенок не будет просыпаться от малейшего шороха, и качество сна значительно улучшится.

3) обеспечить ребенку комфортную одежду для сна. Если малыш не любит укрываться одеялом и постоянно сбрасывает его во сне, оденьте ему теплую пижаму с носочками.

4) позаботиться об удобном матрасе и подушке. Матрас должен быть ровным, достаточно жестким и плотным. Новорожденным подушка не требуется, а у детей постарше она должна быть не слишком объемной.

5) в случае перевозбуждения ребенка перед ночным сном постараться успо-

коить его: взять его на руки, покачать, прочитать сказку. Знакомая ситуация: за пару часов до сна малыш начинает кричать и капризничать? Психологи называют это повышением активности перед сном. Под влиянием дневных событий в неокрепшей нервной системе может случиться сбой. Чтобы помочь ребенку расслабиться перед сном, можно принять теплую ванну.

Приведенные нормы детского сна стандартны. Однако, каждый ребенок уникален, и особенности его нервной системы могут укорачивать или удлинять продолжительность сна. Если ваше чадо здорово и проявляет хорошую дневную активность, не стоит переживать из-за сна, который незначительно меньше или больше указанных норм. Если же суточный сон ребенка значительно выходит за рамки указанного, стоит проконсультироваться у педиатра и невропатолога.



Любая экономия для семейного бюджета – благо. И экономия бензина тут не исключение, особенно, если вы ездите часто и на большие расстояния. Причем, как и в любой экономии, нужно начинать с малого, обращая внимание на то, что кажется на первый взгляд мелочью.

● Например, если сравнить, **сколько потребляет бензина на одно и то же расстояние автомобиль с закрытыми окнами и с открытыми**, то вы с удивлением обнаружите, что это обходится вам в лишние пол-литра на 100 км пути, причем, количество увеличивается с увеличением скорости. Вот и первый способ сэкономить – держать окна закрытыми без необходимости. Кстати, кондиционер расходует бензина еще больше – до двух литров на 100 км.

● Кроме того, вы должны знать, что **работающая печка потребует примерно 1% вашего бензинового запаса**, а фары дальнего света – от одного до двух. Обратите особое внимание на генератор: если ремень натянут слабо или клеммы окислились, вы можете потерять до семи процентов.

● Важную роль в расходе топлива имеет и то, **насколько хорошо закреплены колеса, и каково состояние крутящего механизма**. Чтобы проверить это, попробуйте проделать тест на выбег. Для этого ваш автомобиль должен проехать по ровной дороге порядка 400 метров при скорости 60 км/час. Если вы проехали меньшее расстояние, это означает, что мотор работает сильнее, и топливо расходуется значительно. Причем, чем меньшее расстояние вы проехали, тем существеннее ваша проблема, поэтому вам нужно обратить внимание на передние тормозные цилиндры.

● Важную роль в экономии топлива играет и **давление в шинах**. Специалисты утверждают, что каждые 0,3 атмосферы недобора давления оборачиваются для владельца машины дополнительными потерями топлива в 7-8 процентов. Но и

перекачивать тоже не стоит, так как это снижает управляемость автомобиля. Для тех, кто любит ездить летом на шипах, следует знать, что это приводит не только к износу колес, но и к лишнему расходу топлива – примерно на 6 процентов.

● Опытные водители знают, что, **чем мягче и равномернее движется автомобиль, тем меньше он потребляет топлива**. Есть такое понятие – «экономичная скорость», которая указывается в документах на машину. В частности, для российских автомобилей это примерно 80-90 км/час. При этой скорости вы можете сэкономить примерно три литра топлива от среднего расхода. А вот резкие страты, развороты и прочее пижонство за рулем будет стоить вам дополнительного расхода бензина до 10 и более процентов.

● Вызывает разногласие вопрос: **нужно ли глушить двигатель, если вы стоите в пробке**. Тут оценивать вам: если пробка надолго, то глуши-

те двигатель без раздумий, но если машина все время в движении, то на запуски и перезапуски вы истратите топлива больше, чем на постоянную работу двигателя. И не выключайте двигатель перед светофором – это себя не оправдывает.



Полезные привычки для автоледи

Вы считаете себя опытным водителем? Даже в таком случае некоторые полезные привычки вам не помешают.

Выработайте у себя привычку **пристегиваться**, причем, заставляйте себя пристегиваться сразу, как только садитесь за руль.

Старайтесь держать **обе руки на руле**. В таком положении вы сможете быстро и точно среагировать на лихача, «ныряющего» из левого ряда, или выскочившую на дорогу собаку.

Полезной может оказаться **привычка смотреть в зеркало при торможении**. Всего-то короткий взгляд в салонное зеркало заднего вида, но вы будете знать, не отвлекся ли водитель едущей сзади машины, видит ли он светофор, успевает ли тормозить. И у вас будет возможность просигнализировать в случае чего!

Хорошая привычка, **закрыв машину, обернуться и посмотреть на нее!** Многие автолюбители предпочитают небрежно хлопнуть дверцей, не глядя включить уже на ходу сигнализацию и удалиться. Если вы

возьмете в правило смотреть на машину в момент включения сигнализации, то вы всегда сможете быть уверены, что машина действительно закрылась (мигнут поворотники), а также убедитесь в том, что не оставили включенные фары.

Отъезжая от заправки, посмотрите в боковое зеркало, с той стороны, где у вас бензобак (обычно справа). Даже если твердо уверены, что сделали все как надо, лучше проверить еще раз.

Если у вас двери в машине не закрываются автоматически, **привыкайте блокировать двери**, как только сели в машину! Такая хорошая привычка в некоторых ситуациях может спасти вам не только машину, но и здоровье, а иногда даже жизнь.

Хотите сберечь свою машину? **Не провоцируйте угонщиков** – даже, если вы вышли на минутку, а в машине есть пассажиры, выработайте привычку никогда не оставлять ключи в машине! Ключи в машине – самый легкий вариант угона!

И, в заключение, если вы сели за руль, посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь. Хорошее настроение вам поможет в пути. Даже ваш автомобиль почувствует его!

7 СПОСОБОВ поднять настроение

Советы психолога 27

Преобразить себя

Это надежный и испытанный многими женщинами способ поднять себе настроение. Новая прическа, неожиданный макияж, необычные вещи в гардеробе, другой стиль наверняка помогут отвлечься и почувствовать себя гораздо лучше.

Расслабиться в спа

Нет ничего лучше для поднятия настроения, чем день, проведенный в полном расслаблении. Массаж, маски, маникюр и педикюр, сауна или джакузи — насладитесь спокойствием, и душевное равновесие вернется само.

Приготовить что-то вкусное

Как ни странно, но приготовление пищи способно поднять настроение, даже если вы далеко не самый лучший повар. Можно опробовать рецепты новых или экзотических блюд, испечь торт или сделать мороженое — в терапевтических целях можно позволить себе такую роскошь.

Побывать транжирой

Шопинг — еще один известный и действенный способ поднять настроение. Если вы можете позволить себе один день побывать транжирой и тратить деньги на приятные пустяки — не отказывайте себе в таком удовольствии.

Заняться уборкой

Несмотря на то, что этот совет не

звучит воодушевляюще, действие его практически безотказно. Работа по дому, а особенно выбрасывание старых и ненужных вещей, скопившихся за годы, позволяет выбросить вместе с ними и плохое настроение, старые переживания и груз эмоций.

Использовать ароматерапию

Воздействие различных ароматов на эмоциональное состояние человека — доказанный факт. Снять нервное напряжение и поднять настроение помогут ароматы ванили, апельсина, лаванды.



Плохое настроение бывает у каждого. Можно помочь себе поднять настроение благодаря нескольким простым советам.

Людям свойственно переживать все многообразие эмоций — от самых ярких и положительных до самых печальных. Негативные эмоции могут быть вызваны тысячей мелочей или более серьезными событиями, а могут быть и вовсе не связаны с чем-то определенным.

Избавиться от душевного дискомфорта с помощью нескольких простых способов по силам каждому.

Сыграть в хорошее настроение

Выражение эмоций и психологическое состояние настолько связаны, что стоит начать улыбаться и внешне проявлять положительные эмоции, как вслед за ними изменится и само настроение. Окружите себя вещами и людьми, которые приносят вам радость. Хорошее настроение весьма заразительно, и в компании жизнерадостных людей вам сложно будет предаваться печали и унынию.

Конечно, эти способы не универсальны — у каждого человека могут быть свои, совершенно особенные пути поднятия настроения. Выберите вариант, который подойдет именно вам, но главное — не поддаваться плохому настроению и не позволять ему перерасти в нечто большее. От депрессии избавиться с помощью шоколадки будет сложно, а от простой грусти — вполне.

Ошибки в браке, которых следует тщательно избегать

1. Сопротивление. Общаясь с близким человеком, мы можем оказывать ему сопротивление. Это происходит, когда кому-то из пары не нравятся высказывания и действия другого. Из-за этого возникают раздражение, недовольство, эмоциональная отстраненность.

2. Обида. В психологии брака есть такое понятие, как хроническая обида. Она накапливается в человеке и, если он постоянно не может высказать свою точку зрения, превращается в устойчивую стрессовую ситуацию. Таким образом, воздвигается эмоциональная стена между партнерами.

3. Отключение — физическое и эмоциональное отдаление от собеседника. Эта стадия возникает, когда от чувств обиды и протеста разрушается эмоциональная близость с человеком, поэтому чувствуется необходимость отделения.

4. Подавление, или эмоциональная глухота, когда негатив начинает подавляться для того, чтобы человек чувствовал себя лучше. Это может привести к утрате чувствования, страсти.

Отношения между мужчиной и женщиной обязательно сопровождаются не всегда положительными моментами. Кроме теплых эмоций иногда возникает соперничество, борьба, что повышает количество стрессовых ситуаций в отношениях. Чтобы избежать подобного, психология брака выделяет следующие ошибки, касающиеся любви и взаимопонимания. Их стоит тщательно избегать:



Какие проблемы могут возникнуть после установления отцовства

Я подала на установление отцовства, после установления с какими проблемами я могу столкнуться? Может ли он забрать у меня ребенка, нужно ли будет его разрешение на продажу квартиры и т.д., в браке мы не состояли.

Куликова Олеся, г. Иваново

После установления отцовства у родителя возникают права и обязанности в соответствии с главой 12 СК РФ. Закон подразумевает равные права и обязанности, независимо от того, с кем проживает ребенок. Почитайте внимательно все права, не только обязанности. Вот некоторые. Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет права на общение с ребенком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребенком образования. Т.е. отец может требовать определить порядок общения с ребенком. При желании может требовать определить место проживания с ним (что маловероятно, но подать в суд имеет право). Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет право на получение информации о своем ребенке из воспитательных учреждений, медицинских организаций, учреждений социальной защиты населения и аналогичных организаций. К тому же: бабушка, бабушка, братья, сестры и другие родственники имеют право на общение с ребенком. Какие справки, согласия, когда и где понадобятся, предусмотреть сейчас невозможно. Но всегда будет учитываться, что законных представителей у ребенка два: мать и отец, даже если они не в браке. С другой стороны, право на алименты и право требовать дополнительные расходы, право наследования и т.д. И, возможно, добрые отношения ребенка и отца в дальнейшем.

Могу ли я признать брак недействительным

На мой взгляд, сын совершил большую глупость – женился на женщине с ребенком, рожденным вне брака. Но это полбеда, вся беда в том, что она на семь лет старше его. Я с самого начала была против этого. Ну, куда же это годится, ведь ему скоро исполнится только ДЕВЯТНАДЦАТЫ!!! Но видно усилий моих было недостаточно, они расписались тайне от меня. Вырастила я его одна, с мужем развелись, когда Саше было четыре годика. Все эти годы я жила только для него, а он вот так отблагодарил меня. Я считаю, что женщина эта действует из корыстных побуждений, своей квартиры у неё нет и не предвидится, скорее всего, зарится на нашу трёхкомнатную. Да и ещё боюсь, как бы этот новоявленный «глава семьи» институт не бросил бы, чтобы эту «семью» содержать, а тогда прямой путь в армию. И ещё, как бы эта «кукушка» не заставила его усыновить своего птенца. Подскажите, что я могу сделать для того, чтобы их брак был признан недействительным?

Наякишина Э.А., г. Саратов

На наш взгляд в вашей ситуации больше нужна помощь психолога, а не юриста. Но, что касается юридической стороны вопроса. В Семейном Кодексе РФ условия и порядок заключения брака регламентирует третья глава. Отсылаем Вас к ней для получения подробной информации по данному вопросу. Что же касается признания брака

недействительным, то обратимся к ст.28 СК РФ. Из неё следует, что Вы ни при каких обстоятельствах не можете быть ни инициатором, ни участником этого процесса, поскольку сын Ваш совершеннолетний и дееспособный, решение своё принимал он добровольно. Доказать обратное, наверное, не в Ваших силах, да и надо ли? Ситуацию нельзя назвать ординарной, но ничего особо страшного, может быть, и нет. Вы упомянули о том, что свою жизнь посвящали исключительно сыну, быть может, здесь надо искать ответ на принятое им решение? Возможно, Ваша опека казалась ему чрезмерной, и он вот таким образом решил самоутвердиться? А то, что он выбрал партнёра для будущей жизни старше себя, то, возможно, здесь сработал эффект – «от одной мамы к другой». Вроде сам себе хозяин, но не так страшно. Сложно судить! Может быть, не стоит вмешиваться и дать ситуации развиваться своим путём, а там, как говорится «Бог не выдаст». Да и армия не «страшилка» какая-то, раньше говорили, что она школа мужества, то есть возмужания, превращения детишек во взрослых мужчин. Наш совет Вам, обыграйте ситуацию со всех сторон, путь конфликта не всегда самый короткий и самый правильный!



Обратила внимание, что в «мыльных операх» - любовных сериалах, особенно в импортных, да и в наших, часто упоминаются брачные договоры. А вот в повседневной жизни я даже и не слышала, чтобы кто-то пользовался этим. Что же за «зверь» это такой – брачный договор?

Салова И.Н., г. Кропоткин

Что такое брачный договор

Понятие «брачный договор» присутствует и в законодательстве РФ, в Семейном кодексе. Ему посвящена восьмая глава. Она регламентирует договорный режим имущества супругов. Брачный договор – это соглашение лиц, вступающих в брак, или соглашение супругов, определяющее имущественные права и обязанности супругов в браке и (или) в случае его расторжения (ст.40).

Такой договор может быть заключён как до государственной регистрации брака, так и в любой период брака. Договор, заключённый до государственной регистрации заключения брака, вступает в силу со дня госуда-

рственной регистрации заключения брака. Брачный договор заключается в письменной форме и подлежит нотариальному удостоверению (ст.41). Действительно, в обыденной жизни не часто сталкиваешься с тем, чтобы люди в ожидании, быть может, самого счастливого дня своей жизни посвящали время столь меркантильным занятиям. Люди чаще отдаются в своих чувствах на волю случая, а кто и на Божью. И тем не менее, семейное законодательство предусматривает такую форму в семейных взаимоотношениях.

Скорее всего, в данный период, пользуются этим «владельцы заводов, газет, пароходов...». А мы же, простые граждане, как всегда, уповаем...

«Серая» зарплата: стоит ли ее бояться?

Ваши деньги 29

О преимуществах

- во-первых, очень хорошо, что получаете очень хорошую заработную плату, тогда Вы сами должны будете позаботиться о своем будущем, не забываяте это;
- во вторых, можно прикинуться «малоимущим» и получать от государства полагающиеся льготы, пособия, дотации;
- в-третьих, если вы неплательщик (а платить не очень хочется) и с вашей заработной платы удерживают часть на гашение алиментов, кредитов, долгов.

О минусах

- вы не сможете получить кредит в серьезном банке под меньший процент;
- в соответствии с Налоговым кодексом вы имеете право вернуть из бюджета сумму подоходного налога (если приобретали недвижимость, оплачивали обучение, лечение, приобретали дорогостоящие лекарства, если вы платили пенсионные взносы по договору негосударственного пенсионного обеспечения и др.), при низкой заработной плате вы не дополучите суммы возврата, а возврат за приобретение недвижимости может затянуться на долгие-долгие годы;
- в случае судебных споров с организацией, в которой работали, приниматься к рассмотрению будет официальная сумма заработной платы, которая естественно значительно меньше, или же придется очень постараться доказать действительный объем получаемой зарплаты;
- на официальную заработную плату работодателем начисляются и уплачиваются пенсионные следующие налоги: в пенсионный фонд, в фонд социального страхования, в фонд страхования от несчастных случаев, в фонд медицинского страхования, соответственно, что вы получите в дальнейшем:
 - а) минимальная пенсия,
 - б) минимальная оплата больничного листа,
 - в) в случае если произойдет несчастный случай на предприятии, то компенсация за потерю трудоспособности и другие выплаты будут минимальны.
- минимальные выплаты декретных по уходу за ребенком до 1,5 лет,
- работодатель в любой момент может снизить вашу «серую» заработную плату без всяких объяснений.
- в случае, если в налоговую инспекцию попадает информация о выдаче заработной платы работникам по

«серым» схемам, назначается камеральная проверка для подтверждения данных фактов.

А по этому поводу у налоговой инспекции следующая точка зрения. Если налог не был удержан при выплате дохода, он подлежит взысканию не с налогового агента, а с налогоплательщика.

Физические лица, получающие доходы, при получении которых не был удержан налог налоговыми агентами, самостоятельно исчисляют суммы налога, подлежащие уплате в соответствующий бюджет и обязаны также

Ни для кого ни секрет, что частник, и так загруженный налогами, пытается сэкономить на налогах с заработной платы работников, в разы снижая официальный уровень заработной платы, соответственно большая часть зарплаты «серая», ни где не учтенная, кроме как у самого частника.

представить в налоговый орган по месту своего учета соответствующую налоговую декларацию.

Налоговая декларация представляется в этом случае не позднее 30 апреля года, следующего за истекшим налоговым периодом.

10 способов сэкономить на ремонте

1. Перед началом ремонта обзвоните магазины стройматериалов, просмотрите объявления в Интернете, посетите рынок и составьте табличку, что и где можно купить подешевле.

2. Хорошим вариантом станет покупка материалов, особенно черновых (брус, цемент), по объявлениям. Как правило, через объявления реализуют материал, который был сэкономлен при работах, что очень сказывается на его цене.

3. Для окон, дверей и батарей купите самую обычную белую краску.

4. Полы на кухне лучше покрыть плиткой. Это дорого, но стоит того. Любой недорогой линолеум за несколько лет потеряет приличный вид. И придется тратиться снова.

5. Если в семье нет аллергиков, выберите для полов в комнатах ковролин. Если пол у вас деревянный, еще проще покрыть его лаком. Только выбирайте импортный: у наших лаков слишком ядовитый запах.

6. Если планируете шпаклевать стены перед оклейкой обоями, вместо дорогой акриловой шпатлевки советую приобрести дешевую – гипсовую.

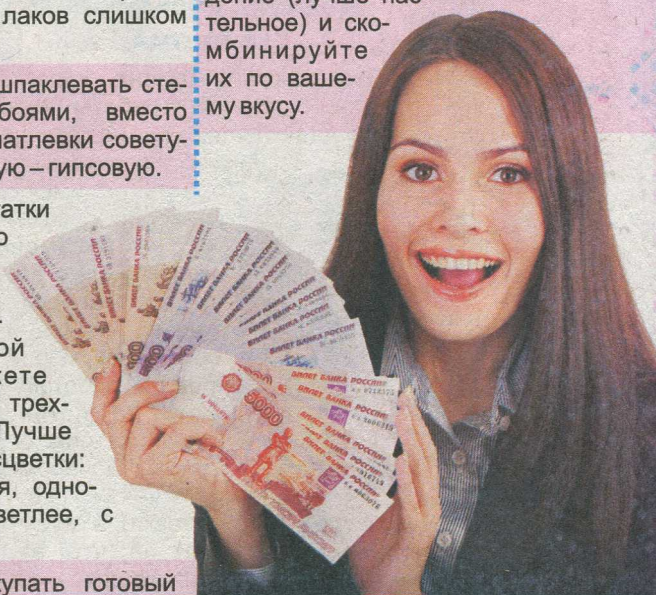
7. Известно, что остатки обоев продают по сниженной цене, поэтому, придя в магазин, сразу ознакомьтесь с корзиной остатков. Вы можете оклеить стены двух- и трехцветными обоями. Лучше всего сочетать две расцветки: внизу – более темная, однотонная, сверху – светлее, с отчетливым рисунком.

8. Не спешите покупать готовый

бордюр: это очень дорого! Выберите в магазине рулон полосатых обоев, среди остатков, разрежьте его на полосы – и получите неповторимый бордюр, да к тому же втрое дешевле.

9. Присмотритесь также к обоям под покраску. Они несколько дороже бумажных, но имеют свое преимущество: они шире и длиннее, а их текстура, напоминающая рогожку, смотрится хорошо и не утомляет глаз. К тому же, через несколько лет, когда вы снова задумаетесь о ремонте, переклеивать обои не надо – вы просто покрасите их в другой цвет. Такую процедуру можно повторять от 8 до 10 раз.

10. Если вы оформляете обоями детскую, не стоит покупать только «детские» обои. Они стоят дорого, а от ярких мультяшных героев и зверушек быстро начнет рябить в глазах. Просто подберите к рулону «сказочных» обоев более дешевое однотонное сопровождение (лучше пастельное) и скомбинируйте их по вашему вкусу.



**Погоня за дешевизной -
потеря качества**

Прежде всего, определитесь вначале: какую сумму вы можете потратить на отпуск и какие минимальные условия отдыха вас удовлетворяют? Почему это важно? У какой бы фирмы вы не

**Выбирайте
не торопясь!**

Отдых - дело достаточно дорогое, и потому - нечастое. Поэтому, когда вам предстоит планировать ваш отпуск, то не стоит пытаться сделать это «между делом», на бегу, тем более, в последний момент перед отпуском. Сезонное такое образом время может потом вам дорого аукнуться... Турпутевка - это не тот товар, который можно «пощупать руками». Стоит подойти к этому делу серьезно, не торопясь с решением, загодя. По возможности - сравнив предложения нескольких турфирм.

Сейчас на рынке туристических путевок сложилась интересная ситуация: с одной стороны - имеется выбор вариантов, с другой - повсюду масса нареканий на качество, что говорит не только о плохой работе турфирм, но и о неумении выбирать - со стороны покупателей. Предлагаем читателям несколько рекомендаций о том, на что желательно обращать внимание при выборе путевок на отпуск (и особенно - на загрантуры!), чтобы потом не разочаровываться.

**Придя в турфирму, обращаем
внимание на следующее:**

- дает ли она свое название в своей рекламе или скрывает его?
- известна ли она (или люди, в ней работающие) по своей прошлой работе вам или вашим знакомым, или вы сталкиваетесь с ней впервые?
- находится ли эта фирма в собственном специализированном помещении (и вообще - указывает ли она свой адрес в рекламе) - или приютилась где-нибудь временно (и может в любое время исчезнуть без следа): в подъезде, в арендуемом гостиничном номере и т. п.
- обладает ли фирма своей оргтехникой (компьютеры, средства связи), делающей работу эффективнее и являющейся материальной гарантией ответственности фирмы - или у нее кроме письменного стола и телефона ничего нет?

Внимание!

Не забывайте, что один экземпляр подписанного вами с турфирмой договора, заверенного печатью турфирмы, должен выдаваться вам на руки, а вот в хитрой конторе - его постараются вам не выдавать. Поэтому вначале - подпишите договор (и получите его экземпляр), и только потом - платите фирме деньги! Если же с вас требуют деньги вперед, то знайте, что вы рискуете с такой фирмой!

- сколько человек в этой фирме постоянно занимаются именно туризмом, только туризмом, и как давно? (Чем больше человек и чем дольше они специализируются на туризме - тем надежнее.)
- не старается ли эта фирма выглядеть в своей рекламе солиднее, чем она есть на самом деле, не старается ли она «пустить пыль в глаза»?

**Выбирая путевку, определите
для себя:**

- Желательные для вас условия размещения.
- Подходящие для вас условия питания (по талонам в общей очереди, в собственной столовой пансионата, в ресторане с обслуживанием официанта, устроит ли вас фиксированное время питания - или вам лучше свобода во времени?)
- Необходимые для вас условия для развлечений, чтобы считать свой отдых полноценным: близость пляжа, центра города, возможность принять участие в экскурсиях, наличие в самой гостинице бара, дискотеки, бассейна и т. п.

**Наличие письменных
гарантий**

Это важный момент, характеризующий качество работы турфирмы. Существуют фирмы, не дающие вообще никаких письменных гарантий (то есть не имеющие ни договоров с заказчиками, ни письменных упоминаний о своей ответственности в куцах «описаниях» своих маршрутов), работающих по принципу: «утром - деньги, вечером - стулья» (т.е. путевки), а затем - ни за что не отвечающих.



маленькая радость

Хочу завести для ребенка джунгарского хомячка, расскажите о них поподробнее.

Татьяна Ежова, г. Курган

Характеристика

Джунгарские хомяки маленьких размеров. Длина хомячков не более 10 см, а вес около 45 гр. У них очень короткий хвостик, который очень часто незаметен, когда хомячок садится. Лапы почти без шерсти. Живут джунгарские хомяки около 3 лет.

У джунгарских хомяков разные виды окраса

Стандартный окрас серо-коричневый, а животик светлый. Окрас жемчужный - это хомячки беломатового цвета с мелкими серыми вкраплениями. Кремово-рыжую шерсть имеют хомяки мандаринового окраса. Сапфирового окраса хомячки серо-синеватого цвета, а животик белый. У джунгарских хомячков, как и у многих других, в зимнее время года бывает линька. В период линьки их шерсть может поменять окрас на более светлый.



глазки открываются к окончанию 2 недели, примерно в возрасте 10 дней. 20-дневных хомячков уже можно отделять от их родителей. Обычно в помете число детенышей достигает до 4-6, реже до 9.

Питание

Кормить хомяков лучше всего сухими зерновыми кормами. Также можно кормить семечками подсолнечными и тыквенными. Периодически можно давать куриные яйца, сваренные вкрутую, нежирный творог, сыр твердых сортов. А также им необходимо ввести в рацион питания разные сочные фрукты и овощи для полноценного развития.

Категорически запрещено давать хомякам сливочное масло и шоколад, так как они складывают пищу в

свои мешочки за щеками, а эти продукты имеют свойство таить, вследствие чего хомяк может задохнуться и погибнуть. Также не рекомендуется давать им колбасу и мясные продукты, так как при употреблении в пищу этих продуктов хомяки начинают поедать свое потомство, то есть они становятся каннибалами.

Нужно следить, чтобы у зверушек постоянно была свежая вода.

Грызуны подвержены к заболеванию сахарным диабетом, поэтому их нельзя кормить конфетами и разными сладостями, и желательно исключить из рациона пищу, богатую моносахаридами.

Содержание и уход

Содержать джунгариков достаточно просто. В квартире для их содержания хватает средних размеров клетки или маленького аквариума. На дно в качестве подстилки кладут древесные гранулы или древесные опилки, также они очень любят грызть разные бумажки.

Подстилку необходимо менять на свежую, новую раз в неделю. При сильном загрязнении замену подстилки нужно производить раньше.

От этих милых и забавных зверушек при правильном содержании нет неприятных запахов.

Не рекомендуется купать животных, им лучше устраивать песочные ванны.

Разведение хомяков

Джунгарики очень плодовитые. Для разведения их лучше держать парами с раннего возраста, приучая друг к дружке. Зверьки становятся половозрелыми в возрасте 2 месяцев. Срок беременности у самок протекает в течение 18-20 дней. У маленьких хомячков после рождения на пятый день уже появляется шерсть, а

Сухие кошачьи корма - за и против

Владельцы кошек и собак, да и большинство ветеринаров, до сих пор не могут сделать однозначный вывод - вредны или полезны для наших питомцев готовые сухие корма. Одни считают, что эти корма могут довести животное до смерти, другие уверены, они приносят неоценимую пользу в балансировании рациона питания. Попробуем разобраться.

Начнём с простейшего - все ли внимательно читают рекомендации на упаковке? А ведь там однозначно указано, что на одну часть съеденного корма кошка должна выпить три части воды.

Все ли знают, что

сухие корма, предоставленные на рынке, делятся аж на четыре класса? Причём самый дешёвый и распространённый из них - это **эконом**. Тут без вариантов - состав этого так называемого корма - смерть для любого животного. В его составе сплошная химия, красители и усилители вкуса.

Корма класса **медиум** качественнее эконома, и цена продукта не намного выше. В этом виде корма уже присутствует мясо, но без сои, различных добавок и заменителей тоже не обошлось. То есть медиум не особо опасен, но и не особо желателен.

Премиум и супер - премиум. В данных кормах присутствуют в наличии натуральные высококачественные ингредиенты - мясо птицы, говядина, баранина, содержатся витамины и необходимые минеральные вещества.

Так что делайте выводы, и решайте на сколько Вы любите своего питомца, не дороже ли потом обойдется лечение вашего любимца.



В апреле на ярком солнце тает последний снег, начинает подсыхать земля, появляются первые цветы, а на деревьях - первые листья. Сад оживает. В этом месяце уже можно порадоваться благополучно пережившим зиму осенним посадкам и убрать зимние укрытия (лапник, толстый слой сухих листьев), чтобы у растений появилась возможность развиваться дальше - на свежем воздухе и солнечном свете. Учитывайте климат своей местности: если снять укрытия слишком рано, можно нанести непоправимый вред растениям.

Уход за кустами

- В апреле следует осмотреть кусты черной смородины и крыжовника на наличие искривленных верхушек веток - их нужно вырезать и сжечь, это следы поражения мучнистой росой.

- Когда сойдет снег, проводят обрезку кустарников, если не делали этого осенью. Слабые, больные и поломанные ветви вырезают. У крыжовника, красной и белой смородины вырезают все ветви старше 8-ми лет, у черной смородины - старше 4-х лет. Если у смородины имеются побеги, пораженные почковым клещом, их также срезают и сжигают.

- Ветви малины освобождают, сухие и слабые молодые побеги удаляют. Здоровые побеги поднимают и подвязывают на шпалеры.



Другие работы в апреле

Помимо основных работ в апреле заготавливают черенки для прививки декоративных кустарников. Черенки заворачивают в мокрую ткань, потом помещают в целлофан и кладут на землю с северной стороны любой постройки.

В апреле можно заняться обрезкой кустарников. Если на участке имеется водоем, то его расконсервируют.

Газон приводят в порядок тяжелыми граблями, ремонтируют поврежденные места дерном, вносят азотные удобрения. В конце апреля газон можно подстричь.

Садовые хлопоты

В апреле для профилактики грибковых заболеваний (парша, септориоз) рекомендуются обработать приствольные круги плодовых деревьев раствором мочевины (700 г), аммиачной селитры (1 кг) или нитроаммофоски (1 кг), разведенных в 10 л воды.

Апрель - хорошее время для удаления с участка засохших груш, яблонь, слив, вишен, так как они являются источником большинства грибковых заболеваний.

Рекомендуется сажать деревья и кустарники с открытой корневой системой, перекопать приствольные круги, так как

многие вредители зимуют в поверхностном слое почвы.

Кустарники можно обработать медным купоросом.



Уход за виноградником

В начале апреля в канавки вносят органические и минеральные удобрения, а потом присыпают землей. Также можно внести жидкую подкормку, совмещенную с поливом.

Пучки лоз нужно прикрепить к шпалере, не развязывая. Лозы очищают от земли и растительных остатков.

Если кусты в прошлом году были поражены, настало время для опрыскивания для профилактики болезней и вредителей. Рекомендуются использовать нитрафен (200—300 г на 10 л воды). Обработывают виноград при температуре +4—5 °С.

Если вы сняли укрытие с винограда и заметили, что он покрыт белым налетом плесени, не пугайтесь — через пару часов налет исчезнет.

Во второй половине апреля, когда вероятность заморозков мала, делают сухую подвязку. Рукава подвязывают наклонно, а плодовые стрелки горизонтально, немного изогнув концы дугой. Если куст сформирован правильно, то плодовые стрелки заполнят первую проволоку равномерно, не накладываясь друг на друга.

В середине месяца можно высадить одревесневшие саженцы винограда.



В начале месяца, как только подсохнет почва, а температура воздуха уже не опустится до -10 °С, кусты винограда можно раскрыть. Прежде всего это относится к укрытиям землей на черноземных и суглинистых почвах. Если виноград был укрыт торфом, хвоей или опилками, их убирают до набухания глазков.



Посев овощей

В апреле начинают посев в почву семян холодостойких культур.

В начале апреля продолжают проращивать картофель, регулярно проверяя его на наличие болезней. За неделю до посадки клубни укладывают в один слой и засыпают компостом или опилками. Засыпанный картофель прорастет быстрее. Но долго держать картофель под торфом не стоит, так как у него образуются корешки, которые могут сплестись между собой и при посадке будут травмироваться.

Примерно за 4 дня до посадки картофель опрыскивают специальным питательным раствором (1,5 ст. л. суперфосфата, 1 ст. л. сернокислого калия на 10 л воды).

Картофель высаживают, когда почва прогреется до 8 °С.

В начале месяца приступают к посеву редиса, гороха, укропа, безрассадной капусты, салата, ревеня, моркови, листового сельдерея, пастернака. В первую очередь нужно посеять редис, так как из-за удлинения светового дня есть вероятность стрелкования овоща. На одной грядке с редисом сеют шпинат. Он поможет защитить корнеплоды от повреждения крестоцветной блошкой.

Рядом с редисом можно разместить грядки с луком и чесноком. Редис является хорошим предшественником огурцов. Редис лучше всего сеять после пасленовых культур, огурцов и бобов.

В середине месяца можно начать высевать свеклу, если температура

почвы 8-10 °С. При таком раскладе всходы появятся уже через 2 недели.

Благоприятное время для посадки лука-чернушки. Всходы, которые появляются уже через 3-4 недели, прореживают. К концу лета лук дает хороший урожай. При посадке моркови грядки можно немного загустить. После того как корнеплоды достигнут 1 см в толщину, лишние выдергивают и используют в пищу. Оставшиеся к концу сезона наберут вес и объем.

Чеснок, который остался с зимы, высаживают на грядки.

Растет он медленнее, чем тот, который был посажен осенью, но в результате достигает таких же размеров. В апреле занимаются разбивкой грядок с учетом совместимости культур. Многолетние культуры высеивают с учетом того, что участки, занятые щавелем и ревенем, будут исключены из севооборота на пару лет. В апреле продолжают выращивать рассаду, которую посадили ранее, сеянцы пикируют, вносят подкормку.

В середине месяца можно приступать к закалке рассады ранней капусты. Среднеспелые сорта высаживают в открытый грунт в конце апреля. В это же время закаливают рассаду перцев, томатов и баклажанов.

Подготовка теплицы к новому сезону

Обработываем теплицу баковой смесью инсектицидов, акарицидов и фунгицидов. Если применить двойные дозы препаратов, можно достичь большего эффекта. После этого герметично закрываем теплицу на 5-7 дней: в теплице повысится температура и химические препараты подействуют эффективнее. Когда все растения засохли, тщательно вычищаем теплицу от засушенных растений и остального мусора. На этом можно приостановить все работы по уходу за теплицей до конца зимы.

Как только уйдут морозы, начинается подготовка теплицы к посадке (температура должна быть не меньше 20 °С). В первую очередь необходимо продезинфицировать 5% раствором формалина (50-60 л/г) боковые стенки и саму теплицу, после чего плотно ее закрыть. Через 3 дня тщательно проветриваем и вымываем пленку или стекло конструкции любым мощным средством. Трубки капельной системы промываем горячей водой, затем заливаем азотной кислотой на 24 часа, после чего еще раз промываем чистой водой. Тем же раствором формалина надо обработать и все орудия труда: вилы, лопаты и т. д.

Для уничтожения летающих насекомых, которые уже появились в вашей теплице, применяем способ окуливания: сжигаем серу из расчета 500-700 кг/га. При этом важно достичь абсолютной герметичности теплицы, для улучшения эффекта. Через 3 дня снова проветриваем теплицу и обрабатываем металлическую конструкцию 0,2% раствором каустической соды.

Подготовка теплицы к новому сезону начинается сразу после последней выборки. И начинается она с проведения искореняющей обработки теплицы, при этом помещение должно быть тщательно закрыто.

На этом можно поставить точку и сказать, что подготовка теплицы к новому сезону закончена. Конструкции и почва очищены от вредителей и болезней. Теперь можно подумать о будущем урожае! А если на вашем участке еще и выстроен домик, не забудьте и о нем позаботиться. Необходимо все внимательно осмотреть, стены, крышу, цоколь. Изнутри и снаружи. Возможно, кое-где необходим мелкий ремонт.

Кстати, если вы желаете утеплить фасад или цоколь домика самым экологически чистым природным материалом, специалисты рекомендуют использовать фасадный сланец. Этот природный материал имеет лучшие качества среди строительных материалов, не требует никакого обслуживания, долговечен. Может применяться для отделки не только фасадов или цоколей, но и для напольных работ, для изготовления дорожек, козырьков, бордюров, ступенек, в качестве щебня.



обрезка роз, посев многолетников

В апреле продолжают следить за состоянием хранящихся клубней георгин, бегонии и клубнелуковиц гладиолусов. При необходимости, на участке выкапывают канавки для оттока воды во избежание её застоя на месте цветника и выпревания растений.

В фазе развития первого настоящего листа производят пикировку семян мартовских посевов. Пикировать можно

в полутеплый или холодный парник, на верандах, террасах, балконах и лоджиях, защищенных стеклом или пленкой, на окнах. Мелкие растения рассаживают на расстоянии 2,5–3 см, более крупные – 5–6 см. При пикировке почти все цветочные культуры, за исключением гвоздики, можно немного заглублять, но не засыпать землей семядоли. Под растения подсыпают прокалённый песок слоем 0,5–1 см. Все цветочные культуры лучше пикировать в изолированные емкости, тогда при высадке меньше повреждаются корни. Это особенно важно для растений со стержневой (левкой), слабоветвистой (душистый горошек) или слабо-развитой корневой системой (петуния).



Производят две подкормки рассады мартовского и более ранних сроков посева. **До распускания почек производят обрезку роз.** Различные группы и сорта роз обрезают по-разному. Для всех групп обязательна вырезка подмерзших, почерневших, усохших и поломанных частей побегов с пятнами до первой перезимовавшей почки на нижней части побега с зеленой чистой корой. Сама обрезка включает прореживание и укорачивание ветвей. Вырезают до основания тонкие, слабые или слишком старые ветви, укорачивают сильные. Высота обрезки определяется тем, из какой части прошлогодней ветви образуются цветущие побеги. Если они вырастают из почек только верхней части прошлогодней ветви, что характерно для парковых и плетистых роз, то обрезка должна быть длинной, если из любой части, то короткой. У чайно-гибридных, флорибунда и полиантовых роз выбирают 3–5 сильных ветвей, расположенных так, чтобы куст получился симметричным. На каждой ветви оставляют по 2–3 почки, причем у пряморослых сортов верхняя почка должна быть расположена снаружи, чтобы выросший из нее побег не загущал куста, а у раскидистых – внутри. Сильнорослые сорта и хорошо перезимовавшие растения обрезают слабее, оставляя большее количество ветвей и почек (5–7), слаборослые и плохо перезимовавшие кусты – сильнее.

Как только начнёт таять снег, не дожидаясь его полного схода, снимают утепляющие материалы и подкармливают луковичные, мелколуковичные а также многолетние культуры. В первую подкормку включают только аммиачную селитру – 20 г / м² или мочевины – 15 г / м². Для нарциссов и гиацинтов к азотным удобрениям добавляют 20 г суперфосфата и 10 г сернокислого калия на 1 м². Ландыши подкармливают аммиачной селитрой – 10 г, суперфосфатом – 12 г и хлористым калием – 8 г на 1 м².

В начале месяца извлекают из холодного хранения клубни бегонии, очищают их от засохших корней и остатков земли и обрабатывают 0,05 %-ным раствором марганцовокислого калия в течение 30 мин. Крупные клубни с несколькими почками можно разделить – разрезать на несколько частей так, чтобы каждая имела хотя бы одну почку. Места срезов присыпают толченым древесным углем. Клубни и деленки высаживают на подраживание в горшки так, чтобы почки оставались на поверхности. Выставляют на подоконники, теплые веранды любой ориентации.

Температура воздуха должна составлять не ниже +18 °С, интенсивное освещение не требуется, почву следует поддерживать во влажном состоянии, пересыхания допускать нельзя, а при поливах желательно увлажнять и листья.

Парковые розы почти не обрезают, удаляя лишь засохшие, слабые, поврежденные и лишние, загущающие куст побеги, оставленные же слегка укорачивают. У плетистых роз оставляют только сильные однолетние побеги. На двулетних – немного укорачивают боковые ветви. Мелкие миниатюрные розы обычно обрезают на половину высоты, при этом аккуратно вырезают отмершие части куста.

Во второй декаде, когда оттаит и прогреется почва в парнике, сеют семена многолетников: аквилегии, гайлардии, гвоздики перистой, дельфиниума, колокольчиков, нивяника, примулы (после двухмесячного промораживания в морозильной камере холодильника) и пиретрума. Перед посевом производят их обеззараживание и обработку микроэлементами так же, как и однолетников. Во избежание заболевания семян

черной ножкой сеять нужно в свежую почву слоем не менее 10 см, засыпанную сверху прокалённым песком слоем 0,5 см, в бороздки, которые засыпаны таким же песком.



Зефирантес, или «ВОДЯНАЯ ЛИЛИЯ»

Цветоводу на заметку 35

Зефирантес – растение, происходящее из Центральной и Южной Америки, имеет средний рост, любит свет, не боится прямых солнечных лучей и ежегодно цветет. Многие любители выращивают растение зефирантес, даже не зная точно, что оно из себя представляет. И хотя оно иногда бывает в продаже под названием «водяная лилия», к лилейным оно не относится. Это представитель сем. Амариллисовых, родственник наших гиппеаструмов.

Из 70 видов, распространенных в теплых областях западного полушария, в культуре можно изредка встретить зефирантес крупноцветковый, но чаще речь идет о гибридах, которые поступают в продажу под названиями з. розовый (Z. rosea), хабраитус розовый или хабраитус мощный.

В умеренно отапливаемых проветриваемых помещениях выращивание зефирантеса не представляет никаких трудностей. У них образуется много дочерних луковиц. Розовые цветки появляются только на достаточно освещенных местах. В притенении образуются только вытянутые линейные листья, они мало декоративны. Еще уже листья у з. белого (Z. Candida), сильного вида с красивым цветением, в английских садах он растет в открытом грунте.



Секреты успешного ухода

Свет: светлое место.

Температура: комнатная температура; зимой достаточно около 10 °С.

Субстрат: обычные готовые субстраты, к которым добавляют немного песка. Можно использовать № 6 с 1/5 песка или серамиса; pH около 6.

Влажность: во время роста соблюдать постоянную влажность, но избегать застоя воды. Зимой поливают лишь изредка, но иногда применяют другой метод - содержат луковицы совсем сухо, с полным периодом покоя. Тогда исключается опасность загнивания луковиц зимой. С февраля начинают полив, вначале очень осторожно. З. белый изредка поливают даже зимой, чтобы на растениях сохранялись листья.

Удобрение: с весны до осени через 1 - 2 недели поливать цветочным удобрением.

Пересадка: ежегодно в конце периода покоя. Луковицы сажают в землю так, чтобы из нее виднелись только их верхушки.

Размножение: при пересадке отделяют многочисленные дочерние луковицы.

Зефирантес очень любит яркое солнце, и летом лучше высадить его в открытый грунт. К концу сезона образуется крупная луковица, которая будет обильно цвести в следующем году. Недаром в субтропических парках зефирантес высаживают как почвопокровное растение вместо газона. Низкая густая листва, высокая скорость размножения позволяют ему быстро захватывать и хорошо удерживать пространство.

Луковицы-«выскочки» маленькие, продолговатые, от 1 до 3 см в длину, растут тесными гнездами. Высаживать их надо по несколько штук в широкие и низкие горшки или глубокие плошки, до самой верхушки зарывая в землю. У длинных луковиц шейку оставляют на поверхности. Предпочитает

Высадка в открытый грунт

плодородный рыхлый субстрат из равных частей перегноя, дерновой земли и песка. Можно добавить фосфорные удобрения. Следует позаботиться о хорошем дренаже, так как зефирантес не любит затопление.

Летом зефирантесу необходим обильный полив, лучше поливать с поддона, в этом случае не происходит уплотнение и вымывание грунта в верхней части горшка, где ожидается всходы. Зимой растение может листьев не сбрасывать, но полив следует уменьшить и поставить горшок в светлое прохладное место. Температуру желательно понизить до 8 - 14

градусов. При выращивании зефирантеса нужно обращать внимание на влажность почвы и не допускать его пересыхания, а также переувлажнения.

Удобрения лучше давать только минеральные и регулярно подкармливать в сезон активного роста. После появления и раскрытия первого бутона подкормки следует прекратить и возобновить только после увядания последнего цветка. Некоторые источники наоборот считают, что в период цветения подкармливать нужно (возможно они и правы).



ПОДПИСКА НА НАШИ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ по каталогу "Почта России"

1001 совет женщинам 36 страниц. Выходит ежемесячно.

Быстрые рецепты для весны **Готовим с 1001 советом и секретом пасхальные блюда**

Подписной индекс: **11016**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Готовим с 1001 советом и секретом"
и "Быстрые рецепты вкусных блюд"

Пасхальный декор: как украсить дом к Пасхе?

Чтобы празднование Пасхи было запоминающимся и выглядело очень красочно, предлагаем хорошенько сообразить их дизайнерскими идеями!



1. Декор и роспись яиц

Писанки, крашанки, дряпанки и многие другие вариации росписи используются для украшения яиц. Также существует много техник по декорированию яиц аппликациями. Самые лучшие идеи собраны в этой статье!

3. Пасхальные корзинки

Популярность пасхальных корзинок связана прежде всего с ее удобством. Мы подготовили для вас подборку самых интересных идей по декорированию пасхальных корзинок. Такие корзинки можно не только нести в церковь, но и дарить друзьям и родным в качестве пасхальных подарков.

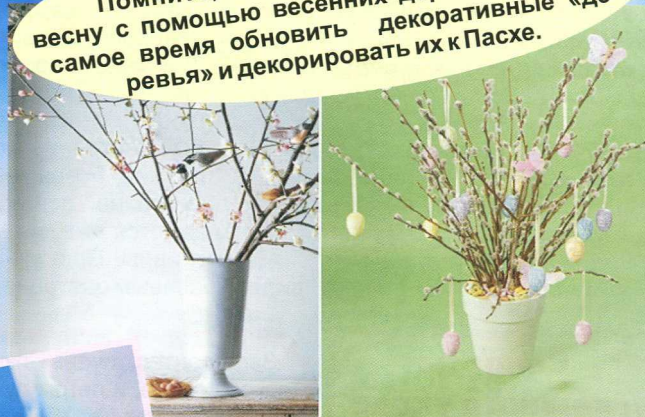


5. Пасхальные веночки на двери

Весенний венок можно на время снять с вашей входной двери. На его место пора мастерить Пасхальный венок.



2. Пасхальные деревья
Помните, как мы приветствовали весну с помощью весенних деревьев? Сейчас самое время обновить декоративные «деревья» и декорировать их к Пасхе.



4. Цветочные композиции к Пасхе

Цветочные композиции будут идеальным украшением любого интерьера. Добавив несколько символов Пасхи к цветочным букетам, у вас получится чудесный Пасхальный декор!



6. Пасхальный декор в национальном стиле

Украинские традиции Пасхальных украшений настолько неповторимы и красивы, что мы просто не можем оставить их без внимания.

